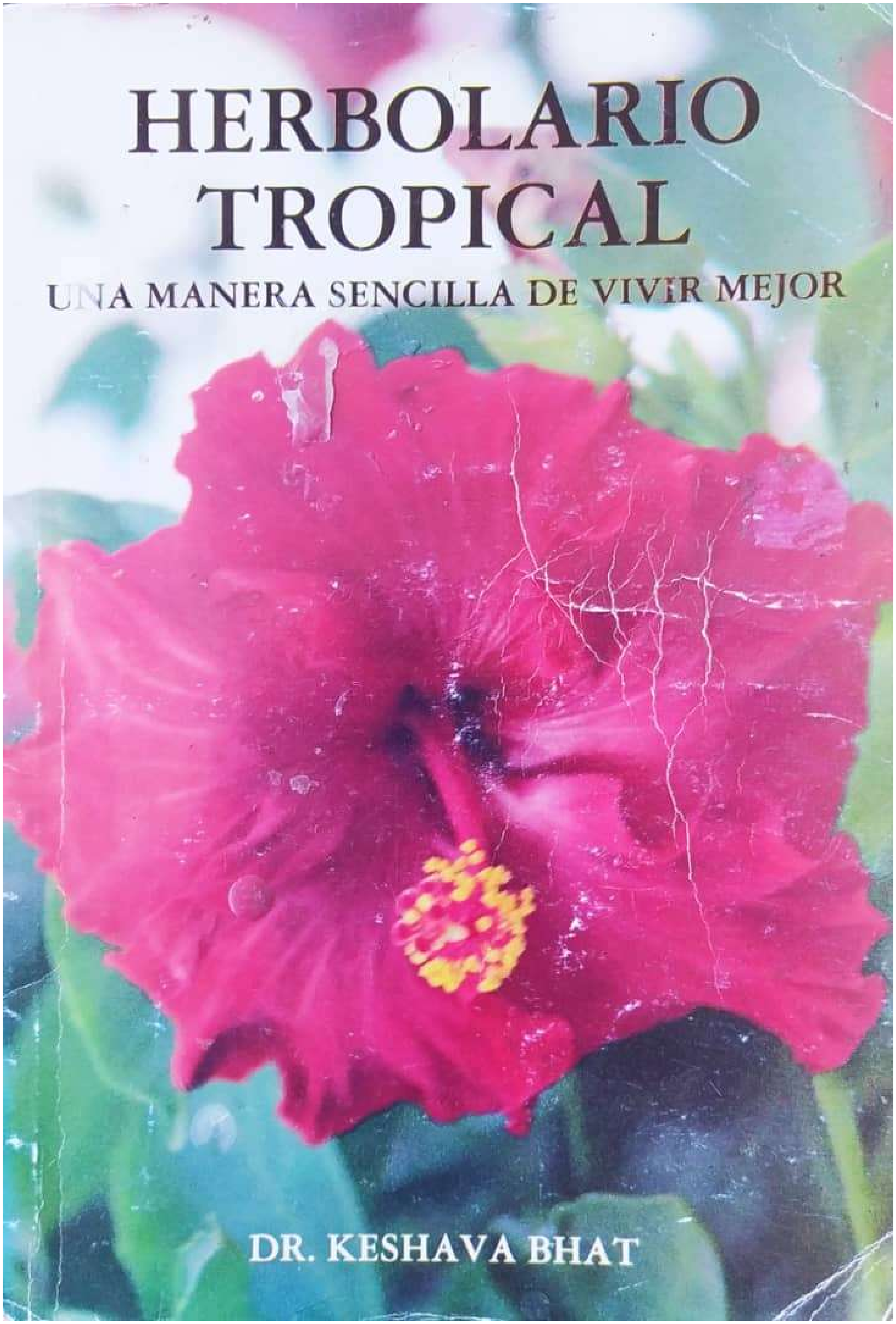

HERBOLARIO
TROPICAL
UNA MANERA SENCILLA DE VIVIR MEJOR
DR. KESHAVA BHAT

HERBOLARIO TROPICAL

UNA MANERA SENCILLA DE VIVIR MEJOR

BHAT KESHAVA P. Ph.D.
Profesor Titular
Universidad de Oriente
Cumana, Venezuela
1985

ISBN 980-265-198-2

Fotocomposición: Fotoarte Arata
Impreso en Venezuela por Editorial Texto, Caracas Fotografías de la portada:
Prof. Oscar Moreno

MORAL Y LUCES SON NUESTRA PRIMERA NECESIDAD
SIMON BOLIVAR

DEDICATORIA

A los incansables orientadores de una manera de vivir mejor y a los hombres y mujeres dignos de ser ciudadanos del futuro, con el cariño de siempre

P.K.B.



EL AUTOR

Pallathadka Keshava Bhat nació en Pallathadka (Indía) en la familia del Maestro Subraya Bhat y Sra. Lakshmi amma, el 3 de enero de 1940. Pasó su niñez con la naturaleza y creció en ella.
Se graduó en 1959 en la Universidad de Madrás (Indía). En 1961 obtiene el post-grado (Master of Science) en la misma Universidad. Después en el año 1966 obtiene el Doctorado (Ph.D.) en Botánica.
Durante sus estudios ganó el premio de Post-grado en el área de Botánica. En el año 1969 ingresó al Departamento de Biología de la Escuela de Ciencias de la Universidad de Oriente, Cumana, y actualmente trabaja en dicha dependencia coma Profesor Titular.

Dentro de la Universidad de Oriente ha dictado asignaturas en el Área le Botánica a nivel de Pre-grado y Post-grado. Ha asesorado trabajos de investigación en ambos niveles conducentes a la graduación del alumno. Ha realizado investigación y publicado más de 50 artículos en revistas científicas.

Sus obras recientes:
"Herbolario Tropical" (1981)
"Ayuda para el estudio de plantas con flores" (1982)
"Que, como y cuando comer" (1984).

Fue homenajeado en 1983 en la Universidad por las labores realizadas en el Oriente del país durante 14 años. Es naturista por convicción, y entre sus pasatiempos están: la etnobotánica, el naturismo, estudíar idiomas y filosofía oriental, trabajar en huertos, y la conservación de recursos naturales renovables.

PROLOGO

La ciencia y la tecnología del siglo han contribuido enormemente hacia una sociedad de consumo que conduce a cualquier ciudadano a ser víctima de un circulo vicioso. La vida cotidiana se ha transformado en un estado de tensión casi permanente como consecuencia de la esclavitud de hábitos no naturales.

La artificialidad en la alimentación, la ventilación y los hábitos de vida han enaltecido el valor de los artefactos creados por el hombre mientras que los valores humanos han disminuido a tal punto de pasar desapercibidos. El impacto más notable se percibe en el sector de la salud, física y mental. De continuar el ritmo galopante que llevamos el fin del mundo estaría más cerca.

Una manera simple de vivir mejor para lograr la óptima calidad de los valores humanos es la alternativa presentada en este libro. Por un lado ayuda a corregir los errores donde hemos caído en los últimos años; por el otro garantiza una educación adecuada de los niños de hoy que serán los herederos dignos del siglo veintiuno.

Los libros "Herbolario Tropical" (1981) y "¿Que, como y cuando comer?" (1984), despertaron interés y reacciones diferentes en cuanto a su contenido. La alimentación de muchos hogares ha cambiado parcial o totalmente en beneficio de la familia entera; los hábitos de vida cotidiana están cambiando sustancialmente; la salud preventiva ha tenido mayor auge y como consecuencia muchas personas se han evitado momentos malos con las enfermedades; en caso de haber contraído algunas de ellas, se ha logrado superar las crisis con simple complemento y ajuste de la dieta. Han aumentado notablemente los puestos de venta de productos naturales. En algunos casos, los inescrupulosos también se han aprovechado de la situación para en enriquecerse a costa de los inocentes. Esto ha provocado movimientos a nivel nacional conducentes a la producción, distribución y consumo de productos naturales al alcance del pueblo. La crisis económica, a nivel mundial y en el país, en particular, debe permitir aprovechar las ideas para superar la situación en pro de una sociedad sana y duradera.

Las mejorías en los integrantes de una familia conducen hacia una nueva orientación de la cooperación mutua con una vida más disciplinada. La creación de huertos familiares y el cultivo de plantas medicinales en diversos sectores de la población es un paso gigantesco hacia el progreso y desarrollo humano que tanto aspiramos. La alimentación sana establece un cuerpo físico sano donde prevalece una mente noble.

Cada ser humano tiene derechos con límites. Tiene opción para ayudar a los demás. Tiene oportunidad para superarse. En todo momento debe mantenerse el adagio "Donde empieza la libertad de los demás termina la libertad de uno". El derecho al aire y agua pura, creencias y costumbres adquiridas, para escoger el tipo de tratamiento necesario, debe respetarse.

Ejerciendo nuestros derechos no debemos olvidar nuestros deberes. Cumpliendo con los deberes se establece una disciplina individual; si todos y cada uno respetamos esta norma la sociedad será diferente y hacia allá está dirigida nuestra meta, por lo menos para el siglo venidero si lo intentamos desde hoy, ahora, ya!

En este libro se incluyen versiones corregidas, revisadas y ampliadas del contenido de los libros "Herbolario Tropical" y "¿Que, como y cuando comer?" y se agregan otros capítulos nuevos. Es posible que la información presentada aquí pueda estar en forma aislada en diferentes fuentes, especialmente en la literatura antigua no disponible para la mayoría, pero su ensamblaje e interpretación es exclusiva del autor. Algunas de las traducciones e interpretaciones de los textos antiguos pueden diferir de lo expresado en este libro. El nuevo enfoque presentado en este libro no debe ser rechazado antes de probar su eficacia. La forma de presentación del contenido ha recibido sugerencias y ayudas de varios colaboradores, entre ellos debo reconocer las labores desinteresadas de Patricia Vit, Carmen de Freites y María Antonia Nova (Tofia).

En una sociedad donde todavía se distingue poco entre la Botánica y el curanderismo o la brujería, resulta difícil explicar en términos sencillos y científicos las bases del naturismo y el uso casero de los vegetales para la curación del ser humano. El argumento anterior obliga a cernir los datos etnobotánicas acumulados durante más de veinticinco años en diferentes pueblos tropicales.

En este libro se ha tratado de evitar confusiones referentes a los nombres comunes regionales y la identidad de los vegetales, en tal se han incluido un conjunto de fotografías a color con una breve descripción que incluye la nomenclatura técnica. Los nombres de las enfermedades no necesariamente reflejan las condiciones del cuerpo humano, son solo una orientación sintomatológica aproximada. Los lectores NO DEBEN recetar con el contenido del libro ya que esa función solo corresponde a los profesionales de la medicina y cada persona es un caso específico. Por otra parte las generalizaciones no son buenas en el área de la salud.

Para terminar quiero expresar aquí que, a pesar de mi formación académica y mi ejercicio como docente, mi pasatiempo favorito es la convivencia con la naturaleza, lo que me ha permitido disfrutar de sus productos sin perjudicarla y me ha dado satisfacciones por los resultados obtenidos. En este momento recuerdo un reportaje de un periodista mexicano entrevistando al señor José, celebre indio maya del mercado de San Ángel, en la ciudad de México, quien declaraba: “No hay otra medicina más sabia en el mundo que la indígena, es la más grande. Que grite el que quiera gritar, pero no la hay. Yo no puedo saber cuál es la mera Diosa y la más sabia entre todas las hierbas. Mientras más voy estudiándolas, sigo aprendiendo".

P. Keshava Bhat, 31-10-1985.

PLAN DE SALUD INTEGRAL

Los factores climáticos, edáficos y bióticos son óptimos para la proliferación de los seres vivientes sobre el planeta azul: La Tierra; por ello la cantidad demográfica ha llegado a puntos críticos, causando problemas graves, especialmente en los renglones de alimentación, educación y salud. La calidad humana depende precisamente de la disponibilidad de estos renglones a todos los niveles.

En los países industrializados, la vida humana tiene ciertas condiciones a las que se consideran como óptimas o índices del "progreso" o de "desarrollo". La artificialidad del sistema, tratándose netamente de una sociedad de consumo ha conducido al ser humano al borde del desastre ecológico, ya que en cualquier proceso industrial o tecnológico se encuentran uno o más productos no biodegradables, contaminantes del medio ambiente y nocivos para los seres vivientes.
Los países en vías de desarrollo están tratando, en forma equivocada, de ponerse en línea con los países industrializados mediante una imitación casi ciega en cuanto a las definiciones de progreso y así como en los valores y parámetros del bienestar humano.

Las condiciones ambientales y los factores sociales son considerablemente diferentes en zonas templadas y tropicales. Es obvio que el bienestar no se logra imitando uno u otro sistema. Las facilidades y las necesidades son individuales y no comparables. Por otra parte, en los trópicos se encuentran recursos naturales renovables sin límites, así como la sabiduría, tecnología, cultura, etc., autóctonas. El conjunto de situaciones socioeconómicas y las tradiciones crean complicaciones innecesarias al injertar pedazos de "bienestar" provenientes de diversos nichos.

La ignorancia parcial o total de la explotación de la materia prima es la primera causa del problema del "subdesarrollo". Debido a las condiciones reinantes en cada región, la ciencia y la tecnología propias y adecuadas deben desarrollarse con prioridad y con una planificación adecuada a todos los niveles.
Ante una situación económica crítica y crucial a nivel mundial, y regional en particular, las necesidades básicas -alimentación, educación y salud deben considerarse en forma integral en base a la cultura indígena que ha prosperado en el pasado, antes de la intervención por parte de una cultura foránea. No es que hacia atrás; se trata de incorporar los aspectos positivos al medio, utilizando los recursos autóctonos.

El cuerpo físico es un producto de la incorporación de alimento, tanto en cantidad como en calidad; junto con buenos hábitos, especialmente de ejercicios, respiración y relajamiento para la realización armoniosa del proceso biológico humano. Esto implica crecimiento y desarrollo, reparación, reposición y regeneración de las unidades en desgaste o deterioro. En fin, suministro constante de energía para el cumplimiento cabal del metabolismo. Los requerimientos y exigencias individuales dependen de la constitución y la actividad que se desempeñe.

La capacidad humana para digerir, absorber y asimilar los alimentos, así como la eliminación de los desechos, determinan la salud individual. Una campaña en pro de esa finalidad, es la medicina preventiva; si las personas se enferman, habría que pensar en medicina curativa, recordando el adagio: "antes que nada, no dañar". La información científica confiable debe estar disponible en vocabulario sencillo y común para el uso popular. La información valiosa existente en cada pueblo, especialmente sobre la etnobotánica, debe ser recopilada, procesada y utilizada adecuadamente.

Una tecnología propia, sin residuos tóxicos a lo largo del proceso, debe desarrollarse en cada región para apoyar y fortalecer lo expuesto. Los hábitos de comportamiento para vivir dignamente son los deberes de los seres humanos.

En este sentido, se sugiere una acción inmediata en los términos siguientes:

1. Suministro de insumos a costos mínimos para mantener personas sanas.
1.1. Huertos familiares:
- Cultivo de hortalizas y frutales a mediana escala.
- Cultivo de cereales y granos, frutales y verduras en gran escala.

1.2. Mecanismo de distribución de los productos con procesamiento mínimo.
1.3. Orientación en cuanto a su consumo para obtener mejores resultados.
1.4. Orientación en cuanto a los hábitos, ejercicios, respiración y relajación.
1.5. Divulgación y extensión.

2. Establecimiento de centros de salud integral en base a lo expuesto.
2.1. Alimentación según el punto anterior.
2.2. Medicina curativa.
- Obtención de material natural autentico en buenas condiciones.
- Orientación en cuanto al procesamiento, dosificación, etc.

3. Establecimiento de centros de investigación.
3.1. Recopilar información del campo y de la literatura científica.
3.2. Averiguar los datos mediante experimentación.
3.3. Divulgación y extensión.
Instituciones internacionales (por ejemplo. Enda-Caribe, Apartado 21000 Huacal, Santo Domingo, Republica Dominicana) están trabajando activamente en este sentido.
Un plan de salud integral implica la salud física y mental del individuo. El bienestar humano debe ser el objetivo y la herencia para nuestros hijos, ciudadanos del siglo venidero. Toda la planificación tendiente a la realización de estos objetivos, debe recibir la atención prioritaria a corto, mediano y largo plazo.

Además, el desarrollo individual contribuye al progreso familiar y conduce al bienestar social. Para reducir el valor artificial de los productos es recomendable acudir a los recursos naturales renovables de cada zona, estableciendo así el autoabastecimiento, que enseña a vivir en armonía con la naturaleza. Un criterio holístico e integral implica una educación adecuada en base a lo expuesto. Los objetivos de la educación durante los cinco niveles (Pre-escolar, Primaria, Secundaria, Pregrado, Postgrado e Investigación), serian:

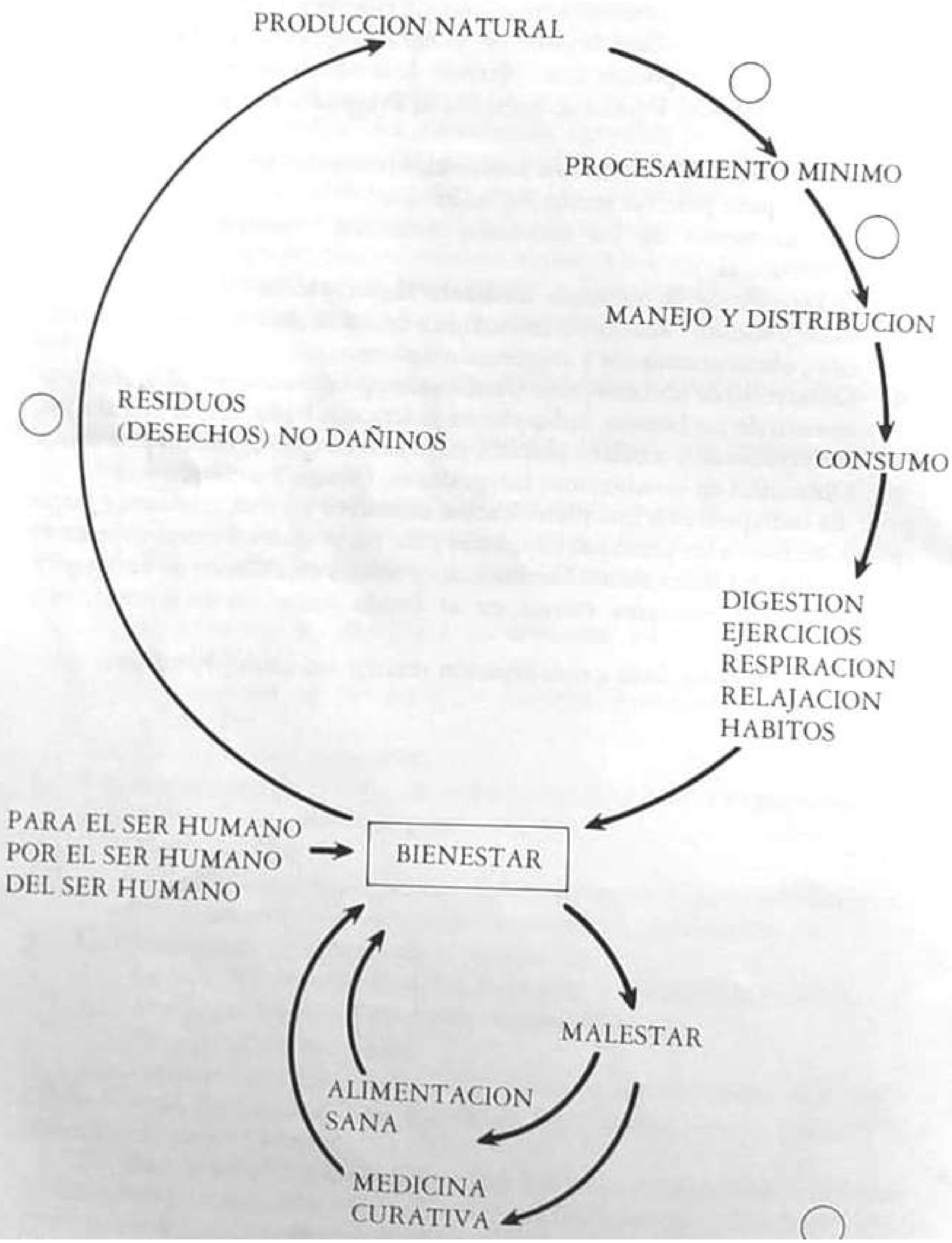
1. Afinamiento de los sentidos sensoriales (audición, tacto, visión, gusto y olfato) para percibir mejor los estímulos.
2. Procesamiento de los estímulos mediante razonamiento (críticas constructivas)
3. Desarrollo de la memoria mediante lógica, asociación (entre forma, color y sonido) secuencia cronológica de los hechos, archivo (codificación, almacenamiento y recolección oportuna).
4. Desarrollo de la creatividad (fenómenos, procesos, artefactos, planteamiento de problemas, aplicaciones prácticas o búsqueda de soluciones, conversión de la teoría en práctica, generalización de los hechos prácticos).
5. Obtención de conclusiones integrales en tiempo y espacio.

Es indispensable una planificación educativa a corto, mediano y largo plazo en base a las premisas expuestas y sin los prejuicios y especulaciones acostumbradas hasta ahora. Cambios sustanciales en el material de apoyo y textos escolares (tanto en el fondo como en la forma), son indispensables.

El flujograma dado a continuación resume las ideas planteadas.

PLAN DE SALUD INTEGRAL

FLUJOGRAMA



LA ALIMENTACION FUENTE DE SALUD

La alimentación es el punto vulnerable y estratégico para la humanidad, la disponibilidad de alimento, los ingredientes, su modo de preparación y consumo así como la hora de comer son factores que deben ser considerados en todo momento, pues es la ingestión de una comida sana la que asegura el suministro de los ingredientes que el cuerpo necesita para obtener la energía que le permitirá realizar en forma armónica sus funciones.

Es de todos conocidos que en el proceso de la digestión las sustancias producidas por las diferentes glándulas ubicadas a lo largo de las vías digestivas actúan sobre el alimento ingerido y lo transforman en elementos básicos, relativamente simples. Los vegetales, al ingerirse son sometidos a la acción de las enzimas desintegrándose en componentes más simples que a través de las paredes intestinales entran a la corriente sanguínea para llegar a través de ella al sitio de requerimiento de energía o simplemente a las células vivas donde se unen con el oxigeno proveniente de la inhalación.

Algunos vegetales, por su textura dura, o contentivos de sustancias toxicas para el ser humano, necesitan de un tratamiento previo antes de su consumo. En algunos casos será necesario tostar, asar, colocar en baño de María o bien salcochar. Aclaramos que ninguna de las técnicas usadas aquí para su cocción es considerada como procesos de refinamiento.

En la búsqueda, selección y consumo de los alimentos el hombre debe hacer uso no de un solo sentido sino de sus cinco sentidos y si algún alimento no presenta aceptabilidad de acuerdo al criterio de uno de ellos debe ser revisado de nuevo antes de su consumo. El sentido común debe estar presente en todo momento. Es necesario hacer esta aclaratoria porque la sociedad de consumo se orienta a menudo solo por la vista o audiovisualmente. En la lengua hay sitios específicas para percibir gustos determinados y es así como podemos hablar de seis sabores distintos.

1. Acido _______________ Limón, tamarindo, otros.
2. Dulce _______________ Caña de azúcar, miel de abejas, otros.
3. Salado ______________ Sal, agua marina, otros.
4. Amargo _____________ Achicoria, cundeamor, acelga y otros.
5. Astrigente ___________ Mango verde, cogollos de plantas, cambur verde, otros.
6. Picante _____________ Pimienta negra, ají chirel y otros.

A pesar de los seis sabores distinguibles para el paladar, una vez digeridos y asimilados, según las manifestaciones finales los sabores son tres: acido, dulce y amargo (dulce y salado quedan como dulce, acido sin cambio, los demás se expresan como amargo).

Durante el proceso de preparación de la comida los ingredientes se mezclan en proporciones adecuadas y en la secuencia especifica. Los sabores tienen acciones, reacciones e interacciones con los demás sabores para dar el gusto especial a la comida. Los adobos ayudan en este sentido para complementar cualquier sabor faltante en los ingredientes. Aunque los gustos son individuales según el paladar de cada persona, el aroma agradable, apariencia apetitosa y llamativa, consistencia placentera, son aspectos generales que atraen a cualquier persona, con hambre, a probar un determinado plato.

Buen humor, buenos pensamientos, buen estado anímico, sinceridad y a mas que todo paz interna son aspectos complementarios a la limpieza, sencillez e interés que pone el cocinero durante la elaboración de los platos. Por el contrario, la angustia, tristeza, ira, son aspectos negativos que se reflejan en la preparación del alimento impidiéndole que tenga las emanaciones y atracción indispensables.

La alimentación y los cambios de estación:

Los cambios climáticos tienen influencias definitivas sobre el cuerpo y la salud, de allí la necesidad de hacer modificaciones en la alimentación de acuerdo con la temporada. Según las estaciones los ajustes serán de la siguiente forma:

Junio-Julio: (Abundante sol caliente, debilita el organismo). Se deben reducir los ejercicios físicos, comer liviano, tomar gran cantidad de jugos naturales para compensar la pérdida de agua por la piel, consumir sopas, consomés, verduras blandas, utilizar ropas livianas, bañarse con agua fría (natural), exponerse a la luz de la luna, pero no dormir al aire libre.

Agosto-Septiembre: (Debe tenerse cuidado con el cambio a la temporada lluviosa). El sistema digestivo se altera debido a la temperatura ambiental y al agua sucia. Es conveniente condimentar los platos incluyendo especias que estimulen las glándulas digestivas. Los ejercicios físicos son buenos para la utilización adecuada de las sustancias alimenticias y del oxigeno, semanalmente se recomienda uno o dos baños con aceite y agua tibia, cubrirse con ropa adecuada, no exponerse al aire húmedo, lluvia y viento frio; consumir menos agua.

Octubre-Noviembre: (Cuidado con la flema, va en aumento y puede causar malestar). Continuar con las mismas precauciones de la estación anterior. Para sazonar las comidas, utilizar los condimentos que estimulan las glándulas digestivas.

Diciembre-Enero: (Es la época de la construcción, época en la que el organismo presenta las condiciones optimas para la realización de los procesos vitales por el frio agradable). Ropa adicional, ejercicios físicos o trabajo manual, masajes diarios para producir sudor suficiente; baño con agua tibia. Se recomienda consumir leche, mantequilla, trigo y nueces en el menú y no beber agua fría.

Febrero-Marzo: (Tendencia para el cambio desde frio hacía calor). Mantenerse igual que la estación anterior, pero hacia el final implemente cambios.

Abril-Mayo: (Sol agradable, constructivo). Comer liviano, consumir jugos refrescantes, menos ejercicios, mantenerse a sombra durante el sol fuerte, usar ropa liviana, bañarse con agua menos tibia con tendencia hacia agua natural al final.
La indicación por meses solo es una guía. En caso de que la temporada no coincida estrictamente con los meses, efectuar los ajustes necesarios según el caso.

El ayuno una práctica excelente:
El sistema digestivo, desde la ingestión hasta la eliminación de los residuos, necesita para un mejor funcionamiento un descanso periódico para recuperación de su capacidad y vigor.
En una sociedad donde las costumbres alimenticias obligan al sistema digestivo a forzarse excesivamente, por la calidad y la cantidad de alimentos, así como el tiempo disponible para ingerirlos, se hace necesaria una disciplina en los hábitos alimenticios que ayude a mantener el sistema digestivo en buenas condiciones. Un descanso merecido para el sistema digestivo proporciona una limpieza óptima además de evitar un deterioro prematuro.

El habito del ayuno en forma periódica y especifica ayuda a restaurar el vigor y la fuerza. Los detalles de su ejecución dependen de las características individuales o las circunstancias específicas. El ayuno puede ser total o parcial. La frecuencia con que se debe practicar el ayuno varía según la condición individual, la necesidad y la factibilidad. Hay personas que deben ayunar semanalmente o quincenalmente. Por ejemplo, las personas que sufren de mala digestión, al hacer uno o dos días de ayuno orientado mejorarían rápidamente su condición física y mental. Las personas con problemas pancreáticos (diabéticos) lograrían la curación o recuperación de esas glándulas especiales. Para personas sanas o aparentemente de buena salud, es recomendable un ayuno quincenal. En caso de sentir malestar digestivo, es preferible practicar ayunos semanales. Para ello se escoge el día de la semana en que se llego al mundo, es decir el día de la semana en que nació, como día de ayuno; de esta forma se descansa el sistema digestivo y se puede trabajar perfectamente. Deben mantenerse todas las demás actividades como si fuera un día cualquiera, salvo en la alimentación. Las mujeres embarazadas necesitan una alimentación y ventilación sana y por ello no deben ayunar ni retener la ventilación.

Una vez escogido el día, supongamos que cae en domingo, se procede a programar su dieta de la manera siguiente:

La cena del sábado previo al día de ayuno se hace sin exageración; es decir, no se debe comer para recompensar el día siguiente. Si sufre de estreñimiento, tomar un laxante efectivo y no dañino, como por ejemplo una cantidad limitada de aceite de ricino, en la noche del sábado, para que el día domingo amanezca con una o dos diarreas que limpien el tracto digestivo. No será necesario laxarse cuando una persona tiene el hábito de evacuar diariamente sin esfuerzo adicional.

Los ayunos pueden practicarse en cualquiera de las formas indicadas a continuación:
I) Sin ingerir ningún tipo de alimento desde la noche del sábado hasta el desayuno del lunes.
II) Ingerir solo agua (natural o agua de coco tierno) o jugos naturales.
III) Ingerir caldo de sopas o cremas de verduras, una vez durante el día correspondiente al almuerzo, mientras que el resto del día tomar solo agua o líquidos como en el punto anterior.
IV) Ingerir alimentos suaves y bien cocidos durante el almuerzo y toma jugos dos veces (desayuno y cena).
V) Ingerir frutas y líquidos durante el día (3 veces) cuando se sienta hambre (en vez de desayuno, almuerzo y cena).

Al día siguiente después de ayunar, es decir, el lunes, durante el desayuno es indispensable la inclusión de algún cereal bien cocido en su menú.
Este desayuno puede incluir arepas, jugos naturales, avena, chicha, pan integral, jojotos de maíz, casabe, leche, frutas, etc., según la disponibilidad y posibilidad. Lo importante es que se coma sustancialmente con fécula para suministrar suficiente energía al organismo.
El almuerzo puede ser normal o si prefiere, puede disminuir los platos. La cena como siempre, debe ser liviana.

Los otros días de la semana mantener el desayuno relativamente liviano; se recomienda reducir las entrecomidas, eliminarlas cuando sea posible, o por lo menos sustituir las chucherías y en su lugar consumir unas frutas, nueces o jugos naturales.

Los ayunos de sueño pueden ser practicados una vez cada seis meses. Durante 48 horas no se duerme, pero debemos mantenernos activos con tareas productivas, a menudo mentales.

Ayunos de palabras (del hablar) pueden ser practicados tantas veces como se quiera. Horas, días, semanas, pueden ser empleados para esta finalidad sin límite alguno. Se recomienda este tipo de abstención en presencia de los demás; es decir, no es suficiente mantener silencio cuando no haya nadie con quien hablar. Cuando los deseos de hablar están presionando, la persona debe dominar sus sentidos para poder llevar a cabo este tipo de ayuno. Al practicar regularmente este ejercicio, el dominio sobre si mismo mejora notablemente.

Las siestas solo se recomiendan durante los días excesivamente calurosos. Para el cansancio o cualquier otro motivo existen ciertas normas: por ejemplo, las personas que prefieren mantener igual peso, deben hacer la siesta antes de almuerzo; aquellas que necesitan aumentar unos kilos deben hacerla después almuerzo. Unos veinticuatro minutos de siesta deben ser suficientes para personas normales.

Durante la comida se puede consumir agua según las necesidades. Si se comen platos secos, es decir sin jugos o savia, es preferible tomar unos vasos de agua antes de cada comida. Aquellos que quieran aumentar de peso deben tomarla después de cada comida. Al consumir entre 8 y 14 vasos de agua al día, el metabolismo funcionara en forma óptima y gozara de buena salud.

Cada vez que coloque la comida en la boca, inclusive los platos con líquidos (por ejemplo sopas o consomés), para poder mezclarlos bien con la saliva y para aumentar la secreción de la misma, es indispensable masticarla con atención y de una forma prolongada. No comer apurado. Una comida normal duraría aproximadamente unos 30 minutos. Comer con gusto, sentir los sabores de cada bocado, mantener paz interna, y no llevar preocupaciones a la mesa son los complementos para disfrutar mejor de la comida en pro de una mejor salud.

1. ¿Cuáles son los problemas que plantean los procesos de refinamiento para la salud?
Durante el proceso de refinamiento hay peligros de doble filo: primero, se pierde la parte rica en proteínas, minerales, vitaminas, que pueden estar en la cascara, normalmente desechada, tal como el "nepe" de trigo para uso de los animales domésticos; segundo, para blanquearlo o "limpiar" es indispensable el uso de sustancias químicas, las cuales quedan incorporadas al producto que luego se consume. Las sustancias químicas, bien sea las utilizadas para prevenir hongos, insectos o cualquier otra plaga, o las empleadas para blanquear, son peligrosas para la salud. Por ejemplo, en los refinados es costumbre utilizar un acido fuerte para eliminar los olores, colores naturales y algunos residuos orgánicos naturales y luego para neutralizar el acido se agregan soluciones alcalinas; la procedencia de cada una de estas sustancias, su pureza, grado de contaminación, etc., deben ser tornados en cuenta. Los residuos tóxicos se acumulan en el cuerpo y pueden producir trastornos graves. Por todo ello es preferible consumir productos lo más natural posible.

2. ¿Cuáles son la causal de la fatiga?
La fatiga puede ser una manifestación de cualquiera de los siguientes factores: exceso de trabajo, acumulación de sustancias toxicas por falta de desintoxicación, falta de suministro de energía, o falta de funcionamiento de cualquier eslabón en la cadena metabólica. El agotamiento físico o mental se supera mediante un reposo adecuado, siempre y cuando el suministro de la materia prima para la reparación esté disponible. Por otra parte los órganos encargados de la ingestión, digestión, absorción, asimilación, transporte, eliminación y utilización, deben funcionar en forma óptima.

3. ¿Qué cantidad de alimento debe ingerir una persona?
La cantidad de comida que uno debe consumir depende de la disponibilidad y la capacidad individual. Como norma general se puede indicar que cuando se come el estomago debería llenarse con un 50% de alimento, un 25% de agua y el 25% restante con aire.
Los jugos naturales o agua deben entrar al extornado en cantidades suficientes; es decir, un adulto normal debe ingerir entre 8 y 14 vasos, uno o dos vasos en la mañana, uno o dos durante la comida (antes o después de las comidas, según las necesidades), o cuando se tenga sed. El agua fresca natural, agua de coco, jugos naturales, etc., pueden ser ingeridos oportunamente.

4. ¿Piensa Ud. que la contaminación afecta a los alimentos y la salud?
Hoy día es común oír protestas sobre contaminación de TODO. Nunca unas protestas tuvieron más razón de ser pues muchos de los llamados seres humanos se han dedicado en una forma totalmente irreflexiva e irresponsable a contaminar los suelos, las aguas, el aire, en fin todo lo que les rodea. Sin ir muy lejos, aun podemos recordar con nostalgia como los productos de la tierra crecían en un suelo rico en materia orgánica y en minerales a los cuales se unía el sol y abundante agua para permitir que crecieran legumbres y frutos con todos los principios vitales. Lamentablemente la creciente incorporación de sustancias químicas puras suelos: insecticidas, fungicidas, herbicidas, desechos industriales, abonos químicos y otros han deteriorado progresivamente las tierras y los habitantes de ellas sean microorganismos o seres humanos. Por otra parte, el agua tampoco podemos encontrarla pura ya que en ella se encuentran sustancias disueltas provenientes de las tierras contaminadas por donde transita y como si ello no fuera suficiente muchas industrias depositan sus desechos tóxicos en los ríos, envenenando las aguas, destruyendo su flora y fauna y haciéndola inútil para el consumo humano. Lo más grave e incomprensible de la situación planteada es el hecho de que existan países productores de tales sustancias nocivas que luego distribuyen a otros países sus productos en nombre de “ayudas” y que además las autoridades competentes permitan hacer cuantiosas inversiones en esos renglones con los que se enriquecen unos pocos mientras que los pueblos consumidores se van haciendo cada vez más pobres porque se van deteriorando sus suelos y sus gentes pues la ingesta de este tipo de contaminantes impide el desarrollo normal de la mente de los niños.
Por su parte, la concentración del hombre en grandes ciudades, el humo de escape de los vehículos, los vapores de ácidos industriales, la incorporación de partículas de sustancias químicas, esporas de hongos y microbios suspendidos en el aire, hacen que este no presente las condiciones más favorables para la salud.

5. ¿Por qué es importante el equilibrio de los seis sabores la alimentación?
El equilibrio de los seis sabores principales es indispensable para el suministro de todos los elementos a un nivel óptimo. El exceso de cualquier sabor alteraría la proporción, y el abuso constante puede alterar el equilibrio corporal; es decir, causar malestar.

6. ¿Que sería una alimentación balanceada?
Hablar de alimentación balanceada, es un mito, si el cuerpo no tiene capacidad para digerir, asimilar, transportar, convertir y consumir el alimento y eliminar los residuos tóxicos. Es obvio que una comida balanceada debe tener todos los ingredientes básicos pero cuantificar las necesidades individuales es imposible y generalizarlo para la aplicación a todos los seres, seria no tener en cuenta la diversidad individual. Más aun, al considerar los requerimientos individuales según las temporadas, los parámetros varían de persona a persona, de temporada a temporada y quizás también influye la position geográfica y cultural.

7. ¿Juega un papel importante en la selección del alimento los modos de desgaste de energía?
Los modos de desgaste de la energía juegan un papel importante en la decisión sobre la necesidad de selección de renglones alimenticios. En vez de calcular las necesidades alimenticias en términos de gramos o calorías por día, es preferible mantener un equilibrio entre los sabores y partes vegetales a consumir.
Este modo de ver las cosas se basa en el hecho siguiente: la ciencia y tecnología aun no han logrado analizar todos los componentes de los vegetales de consumo desde un punto de vista fitoquimico. Los componentes químicos varían en las plantas según las temporadas, edades individuales o sitios donde crecen. El cuerpo humano también tiene variación díaria de desgastes. La ciencia aun no ha logrado explicar la estructura y función del ser humano.

8. ¿La dieta para un intelectual debe ser igual a la de una persona que realiza trabajos físicos o manuales?
Si la energía requerida es para actividades mentales (razonar, pensar, desarrollar nuevas ideas, etc.) además del mantenimiento del cuerpo físico, los alimentos tienen que ser del tipo recomendado en este libro. Si la energía requerida es para actividades físicas puede agregar a esta dieta carne blanca hervida o asada.

NADA TIENES SI NO DIGIERES BIEN
Voltaire

¿QUÉ COCINAR?
¿COMO COCINAR?
O
EL ARTE DE COMER

Que nos proteja
Que nos nutra
Que nos de fuerza
Que aumente nuestro conocimiento
Que no tengamos desacuerdo
Paz Paz Paz
Upanishat

Pa' el y ella
Sofreír 2 tazas de crema de trigo (sémola, trigo partido, arroz partido, fideos naturales, espagueti integral, etc.) con 1/4 de taza de mantequilla sin sal hasta que quede dorado.
En un recipiente colocar 3 cucharadas de mantequilla sin sal y sofreír 1 taza de semilla de merey o de maní, 1/4 taza de pasas y un trocito jengibre. Agregar 5 tazas de agua y 1 cucharadita de sal; 1 cucharada de papelón o azúcar negra. Al hervir el agua agregar la crema de trigo sofrito cocinar a fuego lento durante unos 5 minutos. Cuando aparezca el vapor blanco retirar del fuego. Agregar 1 taza de coco rallado y 2 cucharadas de jugo de limón. Mezclar todo y agregar como decoración 1/2 taza de las hojas de cilantro en trocitos, tapar. Listo para servir en 5 minutos.
Pueden agregarse 2 tazas de verduras (zanahorias, habichuelas, berenjena, remolacha, auyama, papas, vainitas, etc., en trocitos) en forma individual o en combinaciones según la disponibilidad y el gusto.
Puede agregarse también 10 pelotitas de pimienta negra trituradas,

Paella
Arroz con vegetales:
Lavar 2 tazas de arroz integral y cocinar a fuego lento en 10 tazas de agua. En unos 45 minutos se absorbe toda el agua y los granos quedan secos. Extender sobre un platón.
En una sartén o paila colocar 100 gramos de mantequilla sin sal a fuego lento. Sofreír 1 taza de cebolla picada, 1/4 taza de uvas pasas; 1 taza de arvejas verdes (petit pois); 1/4 taza de semilla de merey o maní en trocitos; 1 cucharadita de cúrcuma en polvo, 1 cucharada de azúcar negra y una cucharadita de sal marina.
Mezclar todo; al adquirir un color dorado agregar el arroz y remover. Al sofrito puede agregarse verduras previamente cocidas en trocitos (repollo, vainitas, zanahorias, papas, etc.). Agregar ¼ taza de jugo de limón o ½ taza de mango verde rallado y mezclar.
Decorar con 1 taza de coco seco natural rallado y hojas de cilantro picadas. Dejar tapado hasta servir.
Para cambiar los sabores puede agregarse ¼ taza de semillas de ajonjolí tostadas y trituradas o también comino en polvo. Decorar con rebanadas de pimentón o pepino y zanahoria.
Con un poco de imaginación, este arroz puede ser utilizado como relleno para hallacas o empanadas.

Arepas enriquecidas
A la masa de arepas se agregan otros ingredientes para dar gustos distintos, no importa si se trata de maíz remojado y triturado, o de harina de maíz ya procesada.
1. 1 taza de maíz se mezcla con 1/2 tacita de afrecho, 2 cucharadas de semilla de ajonjolí tostadas, 1 cucharada de mantequilla sin sal y sal al gusto. Agregar agua caliente para preparar la masa suave y uniforme. Preparar arepas y cocinar a fuego lento sobre budare o una sartén. Voltear dos o tres veces para que tengan cocimiento uniforme.
2. 1 taza de harina de maíz se mezcla con 1 taza de plátano verde rallado (con concha), 2 cucharadas de semillas de ajonjolí previamente tostadas y sal al gusto. En vez de plátano podría usarse cambur manzano verde o cambur cavendish, zanahoria rallada con las hojas picadas, repollo astronómico, repollo blanco, papas ralladas, chayota rallada, etc.
3. También puede mezclarse en partes iguales (es decir, si toma 1 taza de harina de maíz debe utilizarse 1 taza de otro ingrediente), harina de maíz y harina integral de trigo o de arroz, avena, etc.

Si se usa trigo partido o sémola fina o gruesa, es conveniente tostarla antes de preparar la masa. Para rellenarlas, cualquier guiso mencionado en este libro puede servir, como las salsas indicadas aquí.

Empanadas dulces
Lavar, secar y triturar el arroz integral para conseguir la crema de arroz. En un recipiente hervir 3 tazas de agua, agregar 1 pizca de sal, 2 cucharadas
De mantequilla sin sal y 2 tazas de la crema de arroz. Mezclar poco a poco con una paleta para que no se formen nódulos. Cuando sale vapor blanco bajar del fuego ya que es la indicación de que el arroz esta cocido.
En una paila coloque 2 tazas de coco rallado y 3/4 de taza de papelón o azúcar negra; remover hasta que toda el agua se haya evaporado. Añadir 4 cucharadas de pasas y una pizca de canela molida (puede ser clavo de especie, nuez moscada, u otras especias al gusto) 1 cucharada de cascara de limón rallado y bajar del fuego.
Preparar peloticas de la masa de arroz del tamaño de un limón. Colocarlas sobre hoja de cambur y extender con la mano para formar un círculo. Colocar 1 cucharada del dulce ya preparado sobre la masa circular y doblar. Sellar el borde con los dedos mojados. Repetir hasta que prepare la cantidad necesaria. Preparar un baño María (las ollas de presión también sirven) y cocinar unos 7-8 minutos. Bajar y servir.

Roti o pan relámpago
2 tazas de de harina integral de trigo
1 cucharadita de sal marina
2 cucharaditas de mantequilla sin sal
1 taza de agua tibia o leche tibia.
Amasar los ingredientes hasta lograr una masa uniforme; el punto lo indica el despegue de la masa del recipiente.
Dejar reposar por dos horas aproximadamente. Luego volver a amasar y preparar peloticas de aproximadamente 3 centímetros de diámetro.
Espolvorear las peloticas con harina integral. Colocarlas sobre una superficie plana cubierta con harina y aplanarlas con un rodillo para que queden extendidas como un disco o un plato. En caso necesario, espolvorear con harina cada vez que cambie la posición del rodillo. Colocarlas sobre un budare caliente y mantenerlo a fuego lento. Cada medio minuto voltearlas. Listo para servir.
A esta masa puede agregarse cambur o plátano maduro, así como puré de papas, batatas o auyama, etc.; según el gusto.

Domplinas
4 tazas de harina integral de trigo
1 taza de crema de arroz integral
1/2 taza de mantequilla sin sal
1/2 taza de yogourt natural
1 cucharada de pimienta negra en polvo
1 cucharadita de sal marina
1 taza de agua.

Otras recetas:
a) 3 tazas de puré de papas
4 tazas de harina integral de trigo
1/4 taza de mantequilla sin sal
1 cucharada de sal marina
1 taza de agua tibia.

b) 3 tazas de harina integral de trigo
2 cucharaditas de mantequilla sin sal
1 cucharadita de sal marina
1 taza de agua tibia.

En cada caso, mezclar los ingredientes y amasar hasta que la masa pueda despegarse fácilmente del recipiente. Dejar reposar unos diez minutos y amasar de nuevo.
Preparar pelotícas de unos dos centímetros de diámetro y extenderlas sobre una superficie plana con un rodillo. Para que la masa no se pegue a las superficies, se espolvorea con harina integral la pelotica, el rodillo y la superficie. Voltear dos o tres veces para que ambos lados estén uniformemente extendidos, del tamaño de un platillo. Freír a fuego lento en mantequilla caliente o aceites naturales. Voltear cada minuto hasta que queden doradas ambas caras. Luego escurrir y servir tibiecitas.
NOTA: Este tipo de frituras no es recomendable para personas que sufran de mal funcionamiento del hígado. Aun las personas aparentemente sanas pueden consumir este plato un vez cada semana o quincenalmente, debido a que el consumo diario puede perjudicar la salud.

Doce
1 y ½ taza de frijol chino sofrito y triturado
½ taza de cilantro sofrito y triturado.
¼ taza de comino sofrito y triturado
2 tazas de crema de arroz
1 taza de crema de trigo o harina integral de trigo
1 taza de crema o harina de maíz.

Agregue 1 taza de mantequilla sin sal, 1/4 de taza de cebolla picada en trocitos, 1 taza de hojas de cilantro picadas en trocitos y 1 cucharada de sal. Mezcle todo bien con poca cantidad de agua para que la masa quede relativamente dura. Elaborar unas peloticas pequeñas del tamaño de 1 limón mediano. Colocar sobre una hoja de cambur cubierta con aceite vegetal o con otra hoja de cambur. Una vez colocadas las peloticas en las hojas de cambur, extenderlas uniformemente con rodillo y luego ponerlas en un budare o plancha caliente; esperar unos tres o cuatro minutos, quitar las hojas de cambur y voltear con una espátula. Puede agregar mantequilla al guitar las hojas de cambur. Voltear varias veces. Listo para servir.

Otras recetas de Doce
Poner a remojar separadamente 1 taza de trigo y 1 de arroz integral, durante unas 18 horas. Licuar separadamente para que quede el trigo fino y el arroz más grueso. Agregar 2 cucharaditas de sal marina. Se mezcla todo para lograr una masa aguada. Calentar mantequilla o aceite vegetal. Extender uniformemente una cucharada grande de la masa sobre la plancha caliente, la cual se habrá cubierto por una capa fina de aceite o mantequilla. Tape la sartén o budare. Dos o tres minutos después, destapar y con una espátula levantar y voltear la "cachapita". Si es necesario, agregar más mantequilla o aceite. En uno o dos minutos más estará listo para sacar y servir. Repetir hasta que se produzca el número suficiente de "doce".
La masa puede ser preparada con harina integral de trigo y crema de arroz en partes iguales, para ser usada en forma instantánea.
La masa puede ser enriquecida con vegetales; por ejemplo:
1 taza de zanahoria rallada
1 taza de remolacha rallada
1 taza de calabaza rallada
1 taza de cebolla rallada
1 taza de coco rallado
1 taza de repollo rallado
1 cucharada de comino, 1 de cilantro, un trocito de jengibre, etc. 1 taza de caraotas o frijoles
1 taza de sémola
1 taza de hojas de cilantro en trocitos
1 taza de yogourt
Agregándolo a la masa básica en forma individual o en las combinaciones deseadas. Con un poco de práctica, hasta se pueden inventar nuevas combinaciones.

Ejemplo:
1 y 1/2 taza de harina integral de trigo 1/2 taza de crema de arroz
1/2 taza de yogourt natural

1 y 1/2 taza de cebolla picada en trocitos
1 cucharada de sal marina
5 tazas de agua.
Mezclarlo todo y la masa ya esta lista.

O también:
1 taza de cebolla picada en trocitos, un pedazo de jengibre, una cucharadita de sal, mezclar todo y dejar reposar la masa unos 10 minutos.
O también: cambur manzano verde (pulpa), 1 taza de harina integral de trigo, 1 taza de harina de maíz, 2 tazas de agua, sal al gusto. Mezclar todo y la masa estará lista.

Guiso “Tal"
En una sartén colocar 4 cucharadas de mantequilla sin sal, 1 cucharadita de cúrcuma en polvo, 1 taza de cebolla picada, 10 dientes de ajo machacados y luego sofreír. Agregar ½ kilo de papas cortadas en trocitos pequeños, sin pelar, junto con una cucharadita de papelón y una cucharadita de sal; remover y dejar tapado y dejar tapado bajo fuego lento. Mover cada 5 minutos durante unos 20 minutos.
Agregar 2 cucharadas de jugo de limón y 1 taza de coco rallado. Puede decorarse con hojas de cilantro picadas en trocitos. En vez de papas, puede utilizarse cualquier otro vegetal: vainitas, chayota, zanahoria, calabacines, berenjenas, repollo, etc., en forma individual o en combinaciones según el gusto individual. También puede enriquecerse con semillas de merey, pasas, maní, etc.

Empanadas
A fuego lento derrita en una sartén 2 cucharadas de mantequilla sin sal; agregue 3 cucharadas de pasas, 1/2 cucharadita de jengibre, 1/2 taza de cebolla en trocitos y sofría. Cuando la cebolla se torna dorada, añádale 2 tazas de papa en trocitos sin pelar (puede utilizar toda clase de vegetales en forma individual o en combinaciones al gusto y disponibilidad), 1/2 cucharadita de sal, 1 cucharada de papelón o azúcar negra. Tapar y dejar sudar.
Cada 5 minutos destapar y remover con una paleta para que no se pegue a la sartén. Repetir dos o tres veces hasta que todos los vegetales estén bien cocidos. El guiso está listo. Puede agregar 1/2 tacita de hojas de cilantro en trocitos y ½ taza de coco rallado como ingredientes opcionales para variar el sabor. También puede agregar 2 cucharadas de jugo de limón.
En un recipiente aparte mezclar 1 taza de harina integral de trigo, ½ taza de sémola, ¼ taza de mantequilla derretida, ¾ de cucharadita de sal y agua para poder preparar una masa espesa, casi solida. Amasar unos 5 minutos para que la masa este uniforme. Preparar peloticas del tamaño de un limón medían (2-3 cm. de diámetro. Espolvorear con harina integral y extender con un rodillo sobre una superficie plana espolvoreada. La masa queda en forma circular. Coloque 2 cucharadas del guiso vegetal en este círculo y doble por la mitad para tapar el guiso. Con los dedos mojados puede sellar la orilla. Preparar la cantidad requerida y luego cocinar al horno o vapor durante unos 30 minutos. También se puede freír con mantequilla o aceite caliente, pero no se recomienda comer frituras muy a menudo, ya que la grasa a temperaturas elevadas perjudica la salud.

Hallacas
En vez de preparar la masa con harina de maíz, puede prepararla con harina de trigo, crema de arroz, etc.
En vez de extender sobre la superficie espolvoreada, puede utilizar hojas marchitadas (tratadas con agua caliente o puestas sobre fuego directo) de cambur, bijao, cúrcuma, etc., para preparar las hallacas vegetarianas. En este caso habría que agregar aceitunas y otros ingredientes al guiso.

Adobo
2 tazas de semillas de cilantro; 6 cucharaditas de pimienta negra en grano. Agregar 3 cucharadas de mantequilla sin sal y sofreír. Cuando salga el aroma del cilantro agregar 1 tacita de ají picante seco y continuar sofriendo hasta que se infle y recupere su forma cilíndrica. Bajar del fuego y guardar. Sofreír en una cucharadita de mantequilla sin sal a fuego lento:
6 cucharaditas de comino entero
2 cucharaditas de frijol chino
2 cucharaditas de garbanzos partidos

1 cucharadita de orégano
Triturar todo para obtener un polvo uniforme, mezclar 1 cucharadita de cúrcuma en polvo. Guardar este polvo aromático como adobo en un frasco de vidrio de boca ancha, bien tapado.

Consomé Varapiche
2 tazas de cebolla cortada en trocitos, se sofríen en 3 cucharadas de mantequilla sin sal, hasta lograr un color dorado. Agregar 4 tazas de agua y hervir. Luego se agregan 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de papelón, 1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo, 2 pizcas de cúrcuma en polvo y un trocito de jengibre. Hervir de nuevo, bajar del fuego y agregar 1 taza de jugo de mandarina.
Listo para servir. Puede agregarse 1 tacita de hierba buena, hojas de perejil, cilantro o cualquier otro vegetal aromático para cambiar el sabor y gusto.

Consome Yama
2 tazas de jugo de tomate, 1 cucharadita de papelón, 1 cucharadita de sal, y 1 cucharadita de pimienta negra en polvo. Poner a hervir estos ingredientes junto con 2 tazas de agua. Puede agregar 1 tacita de hojas de cilantro en trocitos, cebolla, etc., para variar el sabor y gusto.
Por contener sustancias dañinas, el fruto del tomate no debe ser consumido por personas con problemas renales, tensión arterial, problemas circulatorios, etc. Los demás pueden utilizarlo una vez cada quincena, en caso necesario.

Consome Rimak
6 tomates buenos y maduros; 1 cucharadita de ajo en polvo o 6 dientes de ajo integral cocido (cocinar arroz integral, 1 taza en hasta que consuma el agua; de allí usar 1 taza).
Agregar 4 tazas de agua, hervir y luego licuar; puede colarlo si lo desea.
Agregar 1/2 tacita de crema de leche o leche de coco y 2 cucharadas de mantequilla sin sal.
Servir caliente; cada quien puede utilizar sal y pimienta negra a su gusto. Si lo cree conveniente, puede prepararlo sin arroz.

Consomé Karuni
1 cucharadita de trigo, 1 cucharadita de arroz integral, 1/2 cucharadita de pimienta negra en granos, 1/4 cucharadita de comino entero, 1 taza de coco seco avellanado rallado, 4 cucharaditas de papelón, 1 cucharadita de sal marina.
Ponga a remojar el arroz y el trigo en 1 taza de agua durante dos o tres horas. Luego licuar todo y poner a hervir en 3 tazas de agua. Al aparecer primera ebullición agregar 1/2 taza de leche de vaca y bajar del fuego.
Sofreír 1 cucharada de cebolla y 5 dientes de ajo en dos cucharadas de mantequilla sin sal y agregar.
Listo para servir. Puede variar el sabor agregándole individualmente o en combinaciones, hierbabuena, ajo, cebolla, concha (cascara) de mandarina, limón, jengibre, etc.

Consomé Manzanar
Hervir a fuego lento en 4 tazas de agua, 1 taza de frijol chino (arvejas partidas, lentejas, quinchoncho, etc.; cualquier grano de este tipo sirve), ½ cucharadita de cúrcuma en polvo y 1/4 de cucharadita de mantequilla sin sal.
Hervir hasta que los granos estén blandos (bien cocidos). Licuar y agregar sal al gusto. Agregar el adobo aromático, 2 cucharadas y medía de jugo de limón o pulpa de tamarindo (las personas que no sufran de los riñones pueden utilizar 2 tomates pintones cortados en trocitos) y volver a hervir a fuego lento durante unos 5 minutos. Bajar del fuego y ya está listo para servir. También puede variar el sabor agregándole 1 taza de leche de coco. Para dar u gusto diferente, pueden agregarse unos 5 dientes de ajo y 2 cucharadas de cebolla sofrita en mantequilla sin sal hasta que estén dorados.

Sopa Nevada
1/2 kilo de chimbombó cortado se mezcla con 1 cucharadita de sal y 2 cucharadas de jugo de limón. Mantener en reposo durante unos 15 minutos para eliminar la baba.
Hervir a fuego lento en 4 vasos de agua. Agregar 1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo, una pizca de cúrcuma en polvo y 1 cucharada de papelón.

Hervir. Licuar 1/2 taza de coco rallado con 2 tazas de yogourt natural y una pizca de comino, y volver a hervir durante 2 minutos. Bajar del fuego. Puede decorarse con 1 tacita de hojas de cilantro. Listo para servir con arroz integral cocido (poner a hervir 1 taza de arroz con 6 tazas de agua a fuego lento). En vez de chimbombo puede utilizarse cualquier vegetal en forma individual o en combinaciones de dos.

Sopa Turimiquire

Hervir 1 taza de arvejas partidas en 4 vasos de agua. Agregar 1/2 taza de arvejas enteras frescas (si va utilizar secas debe remojarlas desde el día anterior). Agregar:
1/2 taza de cebolla en trocitos
1/2 taza de vainitas en trocitos
1/2 taza de papas en trocitos (sin pelar)
1/2 taza de repollo en trocitos
1/2 taza de zanahorias en trocitos (sin pelar)
1/2 taza de berenjena en trocitos
1/2 taza de chayote en trocitos
Poner a hervir todo junto a fuego lento. Agregar 2 cucharaditas de sal, 2 cucharadas de jugo de limón o de tamarindo, 1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo, 1 cucharada de mantequilla sin sal, 1-2 cucharadas de papelón. Al bajar del fuego agregar 1 taza de coco rallado como decoración o mezcla. También puede decorarse con 1 tacita de hojas de cilantro en trocitos. Tapar hasta servir.

Sopa Kam

Hervir a fuego lento 1 taza de arvejas partidas en 4 vasos de agua. Cuando están bien cocidas, agregar 2 tazas de verduras en trocitos: papas (sin pelar), zanahorias (sin pelar), vainitas, berenjena, auyama, repollo, coliflor, remolacha, batatas, mangos maduros (sin pelar), chayotas, etc., en forma individual o en combinaciones. Cocinar a fuego lento. Agregar 1 tacita de jugo de tamarindo o 2 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharaditas de sal y 4 cucharadas del adobo preparado. Agregar una taza de coco rallado y licuado. Poner a hervir por 5 minutos. Al bajar del fuego, agregar 1 tacita de hojas de cilantro en trocitos y tapar hasta servir.

Sopa Chumer

1 y 1/2 tazas de quinchoncho o arvejas
I taza de cebolla en trocitos
1 taza de vegetales en trocitos*
1 cucharada de sal
1 cucharada de papelón o azúcar moscabada
3 pizcas de cúrcuma en polvo
2 cucharadas de semillas de cilantro
10 granos de pimienta negra
1 cucharada de mantequilla sin sal
1/2 taza de coco rallado
6 tazas de agua
1/2 taza jugo de limón o de tamarindo
1 cucharada de mantequilla sin sal
1/2 cucharadita de semillas de mostaza.

***** Vainitas, papas, berenjenas, auyama (sin pelar), ocumo, ñame, zanahoria, chayota, cambur zumbi, plátano verde (sin pelar), etc. Si utiliza chimbombó, para evitar la baba, es necesario remojar los trocitos en jugo de limón durante unos 15 minutos antes de hervir.

Hervir los granos de arvejas en las 6 tazas de agua. Agregar el (los vegetal(es) y la cebolla. Agregar la sal, el papelón y la cúrcuma. Al hervir agregar el jugo de limón o de tamarindo. Dejar hervir.
Aparte, sofreír los granos de pimienta negra y semillas de cilantro en 1 de mantequilla sin sal. Triturar el coco rallado. Agregar el producto con verduras cocidas y dejar hervir durante dos minutos. Listo para servir.
Opcional, para dar un sabor exótico: En un cucharon colocar 1 cuchada mantequilla sin sal y las semillas de mostaza y calentar sobre fuego lento hasta que las semillas empiecen a explotar. Tapar y esperar que exploten todas las semillas. Agregar directamente a la sopa y tapar.

Ensalada mixta
2 tazas de zanahoria rallada
2 tazas de repollo rallado o picado en trocitos pequeños
1 tazas de pepino rallado
1 tazas de cebolla picada en pedazos pequeños
1 tazas de mango verde rallado
1 tazas de remolacha cocida y rallada
1 tazas de vainitas cocidas y cortadas en pedazos pequeños
1 tazas de arvejas verdes cocidas (petit-pois)
2 cucharadas de jugo de limón amarillo
2 tazas de arvejas partidas remojadas
1 cucharada de jengibre picado
1 cucharada de azúcar moscabada
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
½ cucharadita de pimienta negra en polvo
Mezclar todo. Para la decoración utilizar:
1 taza de coco rallado
1 taza de hojas de cilantro y perejil picadas en trocitos pequeños, y unas hojitas enteras de albahaca, hierba buena o algo semejante.
Puede desarrollar la combinación con imaginación, gusto y posibilidades.

Ensalada Vairen
1 taza de frijol chino remojado durante 12 horas. Frotar con la mano para eliminar la cascara.
1 taza de pepino rallado con cascara
2 tazas de zanahoria rallada
½ mango verde rallado
2 tazas de coco rallado
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de jugo de limón
½ taza de hojas de cilantro en trocitos
½ taza de cebolla picada
Mezclar todo y dejar reposar 1 hora antes de servir.
Para variar el gusto puede agregarse 2 tazas de yogourt o crema de leche. En época de aguacate, se puede utilizar una taza de esta pulpa (solo puede ser consumido por personas sin problemas renales, las que pueden agregar también 1 taza de tomate en trocitos)

Guasacaca
2 tazas de mango verde en trocitos
1 tazas de coco en trocitos o rallado
5 ajíes (verdes, tiernos; puede agregar más o menos según el gusto)
1 cucharada de jengibre picado (fresco)
2 cucharaditas o al gusto de sal marina
1 cucharadita de pimienta negra en polvo o en grano.
Triturar todo junto para que quede como una salsa espesa y luego agregar 2 cucharadas de jugo de limón. Mezclar.

Salsa Mabari
2 tazas de hojas de hierba buena o de cilantro
2 tazas de cebolla picada
1 taza de coco rallado o en trocitos
1 cucharada de sal
1 cucharadita de pimienta negra en polvo o en granos
Sofreír todo menos la cebolla y el coco, con 2 cucharadas de mantequilla sin sal. Triturar todo junto para que quede como una salsa espesa. Agregar 2 cucharadas de jugo de limon. Puede decorar con pepino rallado.

Guasacaca (Para untar al pan, arvejas, domplinas, etc.)
1 taza de semillas de ajonjolí
1 taza de garbanzo partido
1 taza de frijol chino
2-4 cucharadas de pimienta negra.
Sofreír individualmente con poca cantidad de mantequilla sin sal.
Agregar:
2 tazas de coco rallado
1/2 taza de azúcar moscabada o de papelón
2 cucharadas de pulpa de tamarindo o jugo de limón
1 cucharadita de jengibre en polvo, o un trocito si es fresco
1 cucharadita de sal.
Triturar todo junto para que quede como una salsa espesa. Decorar con ½ taza de hojas de cilantro picadas en trocitos.

Crema Salsa
2 tazas de:
Pulpa de aguacate
Puré de papas
Puré de batatas
Puré de chayotas
Puré de auyama
Cambur maduro en trocitos
Pepino en trocitos o rayado
Tomate maduro en trocitos*
Etc., según la disponibilidad y gusto en forma individual o en combinaciones.
1 taza de yogourt natural
½ taza de coco rayado
½ taza de cebolla picada en trocitos
1 taza de papelón (en caso de utilizar frutas maduras, no es necesario)
1 cucharadita de pimienta negra en polvo
1 cucharadita de jengibre en polvo o en trocitos
½ cucharadita de sal
½ taza de hojas de cilantro picadas en pedacitos
3 cucharadas de jugo de limón
Mezclar todo y servir con arroz, vegetales, arepas, etc.
* Por contener sustancias nocivas, durante el cultivo hay que tener cuidado. También por la presencia de cristales de oxalato de calcio, las personas que sufren de los riñones o de tensión arterial no deben consumirlo.

Crema Kuman
Cortar en trocitos pequeños los mangos pelados. A diez (10) tazas de los trozos se le agregan 4 tazas de leche de coco o en su ausencia leche de vaca, 2 tazas de azúcar moscabada (según el sabor del mango puede aumentar o disminuir el azúcar), 1 taza de miel de abejas, 1/4 cucharadita de sal, 1/4 cucharadita de cúrcuma o si hay azafrán unos 10 pelos. Mezclar todo.
Agregar 2 cucharadas de semillas de ajonjolí tostadas y 4 cucharadas de coco avellanado en trocitos tostados. Listo para servir.
Nota: por ser muy rico y dulce se recomienda no tomar más de 1 tacita al día.

Pepino al Yogourt
4 tazas de pepino tierno rallado
1 taza de coco rallado
2 tazas de yogourt natural
1 cucharada de comino molido
1 taza de cebolla picada en trocitos
2 cucharaditas de jugo de limón

2 cucharaditas de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo
5 dientes de ajo triturado o 1 cucharadita de ajo en polvo
4 cucharadas de semilla de ajonjolí tostadas y trituradas.
Mezclar todo. Decorar con hojas picadas en trocitos de cilantro, hierba buena, albahaca, etc. (escoger cualquier gusto).
En vez de pepino puede utilizarse tomate maduro picado en trocitos, pero no deben consumirlo las personas con problemas renales, igual que aquellas que sufren de tensión arterial, dolores en el cuerpo, etc.; aun en personas aparentemente sanas, el tomate puede perjudicar si se consume todos los días; una vez cada quince días por ejemplo, no haría daño.

Repollo Astronómico
La inflorescencia de cambur manzano (seda, reinoso) que cuelga después de la producción de los cambures en las "manos" es un recurso maravilloso en medicina y en la cocina.
Se corta en trocitos como si fuera un repollo y se prepara un guiso, para uso inmediato o en hallacas vegetarianas.
Al consumir este producto durante unos 6 meses el cuerpo desarrolla una propiedad especial, en el sentido de que sirve como repelente de insectos. Los zancudos y mosquitos no se acercan o cuando pican no causan daños.

Tocado Hash
Colocar en el horno 1/2 kilo de berenjenas previamente cubiertas con aceite, durante 10 o 15 minutos. También se pueden colocar a la brasa cubriéndolas con la ceniza. Pelarlas y machacar la pulpa.
En una olla hervir 2 cucharadas de pulpa de tamarindo con 2 vasos de agua, 1 cucharada de sal, 1/2 cucharadita de pimienta negra, 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo, 15 dientes de ajo machacados y un pedacito de jengibre. Cuando se manifieste la consistencia de una salsa, agregar la pulpa de la berenjena y 1 tacita de hojas de cilantro en trocitos.
Servir con pan, arepas, etc.

Tocado de Mango
Sofreír 1 taza de cebolla picada con un trocito de jengibre en 3 cucharadas de mantequilla sin sal, hasta que tenga un color dorado. Triturar aparte:
3 cucharadas de papelón
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1/2 cucharadita de comino entero
1/2 cucharadita de mostaza en granos
Agregar al sofrito y remover. Luego agregar 4 tazas de mango verde en trozos y dejar cocinar a fuego lento. Cuando todo quede espeso agregar 2 cucharadas de jugo de limón, mezclar todo y luego apagar. Guardar en una botella de boca ancha, listo para servir.

Distintos tipos de Té:

1. Cocinar en suficiente agua hojas frescas de citronera, menta, hierba buena, paraíso, flores frescas de cayena, naranjos, etc., y consumir como te. Si lo consume caliente, se endulza con papelón, si se deja enfriar antes del consumo, puede endulzarse con miel de abejas.

2. Semillas secas de ajonjolí, cilantro, comino, trigo, cebada, chimbombó, pica pica, pimienta negra, etc., en forma separada se tuestan y se trituran para guardar en frascos tapados. Puede utilizarse como una bebida caliente (un te) en forma individual o en las combinaciones deseadas. Es excelente sustituto para el café. No intoxica, sino estimula. El café, té, mate, etc, son tóxicos.

3. Las semillas secas de lechosa se trituran y conservan en un frasco tapado. Pueden utilizarse como condimento. Son excelentes para eliminar los parásitos de los niños. Pueden tomarse

como te y además son digestivas. Para decoraciones de tortas, helados y dulces caseros son muy útiles.

4. Los chaquitos de corocillo se limpian y se secan. Se trituran y se guardan en un frasco tapado. De allí se utiliza 1 cucharadita para preparar te o simplemente se puede mezclar con 1 vaso de leche tibia y tomarla. También puede utilizarse como condimento en las comidas.

5. Cascaras de frutos cítricos (naranja, limón, mandarina, etc.) pueden ser ralladas o cortadas en trocitos y agregadas a avenas o atoles (de maicena, afrecho, chicas, etc.) por su aroma. Hervir con suficiente agua y tomar como te, endulzado con papelón o azúcar morena. También pueden cocinarse las cascaras de estos frutos con miel de papelón o azúcar negra. Puede agregársele unos trocitos de canela o clavo de especie, según el gusto. Consumir como dulce.

La piel reseca generalmente se asocia con problemas estomacales. Además de tratar el estomago, pueden usarse las cascaras de los frutos cítricos para frotar sobre la piel, para la recuperación de la suavidad normal.

Verdolaga, pira (bledo), hojas de zanahoria, remolacha, rábano, etc., hojas de lochita (oreja de mono), y las hojas tiernas de vainitas, frijoles, etc., pueden utilizarse en sopas o guisos. Hasta como ingredientes de hallacas son muy útiles.

El vástago de cambur manzano o de plátano (la parte central del tallo después de la cosecha), una vez eliminadas los cachipos o envolturas, se utiliza la parte solida blanca en ensaladas crudas o cocinada en sopas y guisos. Al cortarla en rodajas se recolecta la hilacha y luego se pica en trocitos adecuados y se le agrega jugo de limón. Excelente para eliminar sustancias toxicas del cuerpo, inclusive los pelos, uñas, venenos, etc., ingeridos indebidamente.

Galletas (Varias recetas)

1. Mezclar 2 y ½ tazas de harina integral con 1 ¼ de taza de azúcar negra. Agregar una taza de mantequilla derretida, ½ taza de trocitos de semilla de merey y mezclar todo. Dejar reposar unos 10 minutos y volver a amasar. Extender la masa uniformemente sobre una superficie plana hasta que tenga un espesor uniforme de un centímetro aproximadamente. Corte en diseños y tamaño deseado o póngalo en moldes adecuados, previamente calentados, engrasados. Caliente el horno y hornee a 325° durante unos 30-30 minutos. Sacar y dejar enfriar. Pueden conservarse en recipientes tapados.

2. Ponga a hervir ¾ taza de mantequilla, agregue una cucharada de jengibre en polvo, 2 tazas de harina integral, 5 cucharadas de azúcar negra y mezcle bien. Dejar en reposo por unos 10 minutos y volver a amasar. Extender la masa sobre una superficie plana para que tenga un espesor aproximado de 1 centímetro. Corte en el tamaño y diseño deseados y coloque al horno a 350° durante 20-30 minutos. Si se coloca en moldes especiales, tiene que calentarlos y engrasarlo previamente. Enfriar y servir.

3. ¼ taza de azúcar negra y ¾ taza de mantequilla sin sal se mezclan hasta que se disuelva el azúcar. Agregar 4 cucharadas de polvo de corocillo y 1 cucharada de polvo de semilla de cilantro, 1 taza de harina integral y mezclar para formar la masa. Extender la masa uniformemente sobre una superficie plana o del diseño deseado y cortar de acuerdo al gusto. colocar al horno a 350° durante 10-15 minutos. Mientras se está cocinando es conveniente voltear las galletas 3 o 4 veces para que se cocinen uniformemente por ambos lados.

4. La masa se puede elaborar con 1/4 de taza de azúcar negra, 3/4 de taza de mantequilla, 1/2 taza de harina integral, 1/2 taza de avena en hojuelas, 2 cucharaditas de semillas de ajonjolí previamente tostadas y 2 cucharadas de coco rallado.

Digestivo
Se tuestan separadamente 1 taza de las hojas de lochita en trocitos, 1 taza de hierba buena en trocitos, ½ taza de hojas tiernas de mango, ½ tacita de hojas tiernas de merey, ½ tacita de hojas tiernas de guayaba (pueden ser los cogollos en vez de las hojas) y se trituran junto con 1 taza de coco rallado, un pedazo de jengibre, 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de papelón, hasta formar una masa. Añádale 2 cucharadas de jugo de limón y mezcle. Decorar con medía tacita de hojas de cilantro en trocitos. Es bueno como estimulante digestivo, en épocas del año en las que se consiguen los ingredientes.

Yogourt
Leche fresca; leche envasada (cartón, botellas, envases, etc.)
Leche en polvo (prepararla de acuerdo a las indicaciones de la lata o paquete).
Calentar la leche a fuego lento hasta dejarla hervir durante unos minutos. Si no desea obtener la nata, puede agitarla con una paleta; en caso contrario puede recogerla al enfriarse. Cuando la temperatura de la leche sea igual a la sangre humana (es decir, tibiecita, unos 37°) agregar a la leche la cepa de yogourt natural (en proporción de 2 cucharadas de la cepa por cada 4 vasos de leche) y mezclar para que la cepa se disuelva y se distribuya uniformemente en la solución. Si desea tener el yogourt en envases, listo para servir, puede trasladarlo a los envases ya y dejarlo reposar unas 8-10 horas (cuando hace calor, 8 horas son suficientes, y cuando hace frio unas 10 o un poco mas). Si desea agregar algún sabor natural (frutas, jugos, etc.) habría que agregarlo a los envases desde un principio, antes de colocar la mezcla en ellos. En zonas frías puede colocar los envases sobre la cocina apagada o en el horno sin prenderlo, para que mantenga la temperatura necesaria. Al finalizar la duración necesaria (si desea yogourt mas acido tendría que dejarlo en reposo más tiempo), trasladarlo al refrigerador, hasta su consumo. Este yogourt sirve como cepa para la próxima oportunidad.
En épocas de calor, licuar 1 taza de yogourt natural (sin adición de sabores ni frutas, etc.), con una pizca de sal, 1 cucharada de jugo de limón y 1/2 taza de agua por diez segundos. Puede enfriarse o consumirse a temperatura ambiente. Es refrescante y buen digestivo. Para las personas que no toleran el consumo de leche es excelente.
Puede consumirse con una pizca de sal, en cada taza del yogourt natural. También puede ser 1 cucharada de miel de abejas, guarapo de papelón o azúcar negra.

Bebida con mango
3 tazas de jugo de mango colado
1/2 cucharadita de pimienta negra en polvo
1/4 cucharadita de sal
2 cucharaditas de papelón o azúcar moscabada
2 cucharaditas de jugo de jengibre
1 taza de leche de coco (opcional)
Mezclar todo y dejar enfriar.

Limonada
4 tazas de agua
4 cucharadas de jugo de limón amarillo
6 cucharadas de papelón o azúcar moscabada
2 pizcas de sal
Mezclar todo y servir a temperatura ambiente, o dejar enfriar.
Nota: No se recomienda guardar esta bebida, ya que se puede alterar el sabor.

Torta sin huevo
4 tazas de coco rallado, 1 kilo de harina integral, 1 tacita de levadura en solución, 4 a 5 tazas de papelón liquido, 6 cucharadas de aceite de ajonjolí, 1 cucharada de polvo de hornear, 1/2 tacita de pasas, ½ taza de almendra en trocitos, 1/2 taza de semilla de ajonjolí tostada. Mezclar todo y colocar en moldes previamente cubiertos con mantequilla y hornear a unos 350° durante unos 45 minutos. Puede agregarse semilla seca de lechosa triturada para la decoración.
Para cambiar el sabor puede agregarse 1 taza de pulpa de plátano maduro, piña, cambur, mango, etc., según la temporada o la disponibilidad.

Jalea
En una paila, colocar 1 taza de mantequilla sin sal y 4 tazas de auyama rallada; cocinar a fuego lento hasta que se evapore el agua. Agregar 2 tazas de papelón o azúcar negra a la paila y remover con una paleta hasta que la masa se despegue de la paila. Agregar una cucharadita de jugo de limón, polvo de canela o de clavo al gusto y mezclar, dejar en fuego lento un minuto más. Bajar del fuego y dejar enfriar. Listo para servir.

Mermelada
3 tazas de cambur manzano en trocitos (bien maduro), 1/2 taza de mantequilla y 1/2 taza de agua, hervir a fuego lento. Agregar 1 taza de papelón rallado o azúcar negra. Remover. Puede agregarse un colorante natural como hebras de azafrán, cúrcuma en polvo o polvo de onoto y remover con una paleta. Agregar 3 pizcas de polvo de canela, clavo de especias, nuez moscada, o semilla seca de lechosa; triturar, mezclar y bajar del fuego y guardar en botellas o frascos de vidrio. Listo para el uso.

Helados
Cocinar a fuego lento 8 tazas de leche con ½ taza de almendras trituradas, ½ taza de semillas de merey trituradas, y ½ taza (puede ser más o menos, según el gusto) de azúcar negra moviendo constantemente. Bajar del fuego al hervir. Aparte, en ½ taza de agua caliente disolver unos 50 gramos de agar agar y mezclar con leche. Deja reposar. Puede agregarse cualquier sabor natural, al gusto. Colocar en el congelador. Cuando el helado este solidificado sacarlo y licuarlo durante dos o tres minutos. Colocarlo en envases adecuados o en un envase grande y llevar de nuevo al congelador. Servir al enfriar.

Helados (otra receta)
En 1/2 taza de agua caliente disuelva 2 cucharadas de agar agar. Mezcle 6 tazas de leche previamente hervida y enfriada, 2 tazas de fruta preferida (cambur, mango, piña, níspero, mamon, guayaba, etc.) cortada en trocitos o la pulpa, según el gusto, 1 taza de nata o crema de leche, 1/2 taza (puede variar el ingrediente vegetal o según el gusto individual) de azúcar morena o papelón. Mezclar bien y colocar en el congelador. Al solidificarse sacarlo y licuarlo por 2 o 3 minutos. Volver a colocar en el congelador en envases adecuados, o si se coloca en un envase grande cortar del tamaño deseado antes de servir.

Jarabe
Durante unas 10 horas remojar 1 taza de pasas en 2 tazas y 1/2 de agua, licuar y colar. A este jugo agregue 2 tazas de papelón y 1 de azúcar morena, 1 cucharadita de pimienta negra en polvo, 1 cucharadita de jengibre, 1 cucharada de polvo del chaquito del corocillo, 1/2 cucharadita de comino en polvo, 1/2 cucharadita de anís estrellado. Hervir durante 2 minutos. Colar de nuevo. Volver a hervir a fuego lento hasta que se espese. Bajar del fuego y agregar 1 taza del jugo de limón amarillo. Mezclar y dejar enfriar. Embotellar y guardar en la nevera. En el momento de usar, por cada taza de agua añada 2 cucharadas del jarabe y 1 de miel de abejas y mezclar bien. **Buena bebida para los que sufren del hígado.** Pueden agregarse unas hojas de citronera (grama de olor a limón), albahaca, menta o vegetales aromáticos para variar el gusto.

Conserva de ajonjolí
Tostar 2 tazas de afrecho de trigo y 1 de semilla de ajonjolí. Calentar 1 taza de azúcar morena, melaza o papelón para formar un almíbar espeso que salga "hilo". Agregar el afrecho y las semillas de ajonjolí previamente tostado, así como 1 taza de levadura de cerveza en polvo y mezclar. Extender sobre un molde cubierto con mantequilla y dejar enfriar. Cortar del tamaño que se prefiera.

Refresco de cascara de piña
Colocar las cascaras de piña en suficiente agua y dejar 1 día (24 horas aproximadamente), luego licuar y colar. Puede endulzarse con miel de abejas o papelón. **Excelente refresco, especialmente si existe inflamación en el cuerpo.**
Estas cascaras se colocan en el horno o al sol para que se sequen. Luego se trituran para lograr el polvo. Agregar 1 cucharadita de este polvo a 1 taza de agua hervida y endulzar con azúcar negra o papelón y tomar como un te.

La cascara limpia se cocina y se coloca en miel de papelón (para preparar esta miel, derretir papelón con suficiente agua y poner a hervir hasta que se logre la consistencia de una miel). Sirva como un dulce casero.

Cascaras de patilla o parchita
Cocinar las cascaras cortadas en trocitos y agregar la miel de papelón. Pueden agregarse sabores al gusto tales como canela, clavo de especias, o las semillas de lechoza secadas y trituradas.

Dulces (recetas varias)

1. Remojar 2 tazas de arroz integral durante unas 3 horas. Triturar junto con 2 tazas de coco rallado y 4 tazas de la pulpa de mango (también puede ser cambur, níspero, piña, etc.). En un recipiente colocar 1 taza y 1/2 de agua y disolver 6 tazas de papelón rallado o azúcar negra. Poner a fuego lento hasta que quede pegajoso. Agregar a la mezcla ya preparada 1 y 1/2 taza de mantequilla sin sal derretida, moviendo constantemente hasta que la masa no se pegue al recipiente o a la paleta. Rocíe con polvo de canela (nuez moscada, clavo de especia, etc., al gusto).

2. Trigo partido
   Sémola integral
   Fideo integral
   Arroz integral partido (cualquiera de estos ingredientes)
   Sofreír 4 tazas del ingrediente preferido en 100 gramos de mantequilla sin sal hasta que quede dorado. Bajar del fuego y guardar aparte. En una olla adecuada hervir a fuego lento 6 tazas de agua y luego agregar el sofrito, seguir cocinando a fuego lento, durante unos 15 minutos.
   Agregar 4 tazas de leche de coco o leche de vaca y 5 tazas de papelón (puede reducir la cantidad de este, según el gusto) y seguir hirviendo por 2 minutos más. Agregar ¼ de taza de uvas pasas y ¼ de tazas de almendras, semillas de merey o maní tostadas. Mezclar todo y bajar del fuego.
   Agregar 1 cucharadita de clavo de especia en polvo, canela o nuez moscada (en el último caso 1/4 de cucharadita es suficiente). Mezclar todo y dejar tapado. Puede consumirse tibio o frio, según el gusto.

3. En una paila colocar 4 tazas de azúcar negra y agregar suficiente agua para cubrirla. Cocinar a fuego lento, removiendo constantemente para disolver el azúcar. Luego se le agregan poco a poco 2 tazas de garbanzos moviendo constantemente para que no se formen grumos. Añadir 1 taza de mantequilla derretida y mezclar bien durante 30 segundos.
   De nuevo agregar poco a poco 5 tazas de mantequilla derretida moviendo cada rato hasta que la mantequilla se separe del resto. La mezcla quedara porosa como si fuera la colmena de abejas. En este punto bajar del fuego y extender sobre un molde previamente cubierto por mantequilla. Dejar reposar y cortar al enfriarse. Puede guardarse bien por 1 semana sin ninguna clase de conservación.

4. En una sartén colocar 1 taza de leche y 3 tazas de zanahoria rallada; también puede ser remolacha, plátano verde, auyama, chayota, calabaza, lechoza pintona, etc.) y hervir a fuego lento hasta que la leche quede consumida. Sofreír aparte 1/4 taza de almendras en trocitos (semilla de merey, maní u otras nueces al gusto), 1/2 taza de pasas y agregarlo a la mezcla anterior. Añadir 2 tazas de azúcar negra o papelón rallado y 1 taza de crema de leche, remover bien y cocinar a Fuego lento hasta que la mantequilla se separe del resto. Bajar del fuego, agregar cualquier aroma al gusto, mezclar bien y luego extender sobre un molde previamente cubierto con mantequilla. Al enfriarse cortar en trocitos al gusto.

5. Sofreír en 3 tazas de mantequilla hervida 1 taza de almendras en trocitos, 1 taza de pasas y 4 tazas de sémola (puede cambiarla por trigo partido, espagueti integral, arroz partido, etc.) hasta que obtenga un color dorado. Agregar 10 tazas de agua hervida y continuar hirviendo a fuego lento. Agregar 2 tazas de leche y 3 tazas de azúcar moscabada y continuar hirviendo hasta que la mantequilla se separe del resto.

Bajar del fuego y agregar unas hebras de azafrán o color de onoto y mezclar bien. Extender uniformemente sobre un molde cubierto de mantequilla, y al enfriarse cortar en trocitos.

6. En una olla colocar 2 tazas de azúcar negra, 2 tazas de puré de batatas (o de papas, yuca, ñame, cambur verde, plátano verde, etc.) y 1/2 taza de agua. Hervir a fuego lento moviendo constantemente con una paleta hasta solidificar la mezcla.
Añadir 1/2 taza de mantequilla sin sal derretida y 1 taza de natilla o crema de leche y 1 cucharadita de polvo de canela (o de nuez moscada, clavo de especia, etc., al gusto). Mezclar todo bien y cuando la mantequilla se separe del resto bajar del fuego y extender sobre un molde cubierto con mantequilla para enfriar. Cortar en el tamaño y forma requeridos para servir.

7. Disolver unos 50 gramos de agar agar (gel sin sabor) en 1 taza de agua y cocinar a fuego lento moviendo constantemente. En un envase aparte disuelva 1/2 taza de agua y agregar 1/2 taza de leche. agregarlo al recipiente a fuego lento y mover bien. Luego añadir 1/2 cucharadita de cacao rallado y 1 cucharada de mantequilla y remover de nuevo. Hervir 1 minuto más y bajar del fuego. Extender sobre un molde previamente cubierto con mantequilla. Puede rociarse con polvo de canela, , clavo, nuez moscada, semilla secas de lechoza trituradas, etc., al gusto. Cortar en trocitos y diseños deseados cuando esté bien frio.

8. En una olla o sartén sofreír a fuego lento 1 y ½ taza de mantequilla sin sal, 2 tazas de sémola (trigo partido, fideos integrales, espagueti, arroz partido, etc., al gusto), ½ taza de almendras en trocitos, 1/2 taza de las semillas de auyama y 1/2 taza de pasas. Cuando la sémola empiece a oler, agregar 1 taza de coco seco avellanado rallado, 1 y 1/2 taza de azúcar negra y 1 cucharadita de color de onoto (o cúrcuma o hebras de azafrán), remover 2 minutos mas y bajar del fuego. Colocar en moldes de bocadillos o de galletas, o a la falta de ellos, pueden prepararse peloticas de 2 a 3 cm. de diámetro, mientras la masa esta aun tibia. Puede conservarse una semana en refrigeración.

9. En medía taza de mantequilla derretida, freír 2 tazas separadamente de semillas de ajonjolí, previamente separadas de residuos (también puede utilizarse maní, semilla de merey, garbanzos partidos, etc.). Sacar y secar. En la mantequilla caliente agregar 1 taza de azúcar negra (o de papelón) y dejar hervir a fuego lento. En este punto añadir 1 taza de coco avellanado rallado y las semillas fritas y secas. Mezclar y colocar en molde de galletas o preparar peloticas de unos 2 a 3 cm. de diámetro, antes de enfriarse totalmente la mezcla.

10. En una sartén honda deje derretir 1/4 taza de mantequilla sin sal y agregar 3/4 taza de leche y 1 taza y 1/2 de azúcar negra o de papelón. Hervir a fuego lento unos 15 minutos hasta que la mezcla quede porosa como una colmena de abejas. Agregar 3 tazas de coco rallado, remover y bajar del fuego. Extender sobre un plato o molde con mantequilla. Al enfriarse cortar en pedacitos como bocadillos.

11. En una sartén colocar 3 tazas de coco rallado, 2 tazas de azúcar negra y ½ taza de crema de leche sin azúcar. Dejar hervir a fuego lento constantemente. Cuando la masa se despegue de la sartén, bajar del fuego y extender sobre un molde cubierto con mantequilla. Cortar al enfriarse.

12. Sofreír 2 tazas de sémola (trigo partido, espagueti, fideos naturales; añadir 1/2 taza de semilla de merey en trocitos, 1/2 taza de pasas, 1 taza de coco rallado y sofreír todo. Cuando la sémola quede dorada agregar 1 taza y 1/2 de azúcar negra y sofreír 30 segundos más mezclando bien. Agregar 1/2 taza de leche y mover nuevamente. Bajar del fuego y extender sobre un molde cubierto con mantequilla previamente. Al enfriar cortar del tamaño deseado.

13. Licuar banano maduro (plátano, cambur manzano, guineo, enano, etc.), 2 tazas de la pulpa de la fruta colocarla en una sartén y cocinar a fuego lento con 1 y 1/2 taza de coco rallado, 1 y 1/2 taza de azúcar negra y 1/2 taza de mantequilla moviendo constantemente con una paleta. Cuando la masa se despegue de la sartén, extenderla sobre un molde previamente cubierto con

mantequilla. Puede rociarse con polvo de canela, clavo de especies, etc., al gusto. Cortar en pedacitos mientras esté caliente y dejar enfriar.

Arroz con coco
Lavar 2 tazas de arroz integral y cocinarlo a fuego lento con 10 tazas de agua y 250 gramos de mantequilla sin sal, durante unos 45 minutos.
Un coco seco natural (aproximadamente 2 tazas de la comida) se licua y se agrega al arroz. Luego agregar 3 tazas de papelón, mezclar bien y dejar hervir a fuego lento. Si el coco no da suficiente leche, puede agregarse leche de vaca en sustitución. En caso de que el papelón no lleve sal, agregar dos puntos de sal.
Sofreír en 1 cucharada de mantequilla 1/2 taza de uvas pasas, 1/4 taza de almendras picadas (puede usarse también semillas de merey), una pizca de azafrán (unos 10 hilos o en su ausencia, cúrcuma en polvo 1/4 de cucharadita) y dejar hervir una vez más. Bajar del fuego. Agregar 1 cucharada de polvo de clavo de especia o canela o cualquier gusto. Dejar tapado servir tibio o frio.

LA SALUD UN ESTADO DE ARMONIZACION ACTIVA
FACTORES QUE AYUDAN A LOGRARLA

La salud es un estado positivo y creativo de los cuerpos físicos, mental, afectivo y espiritual, un estado de armonización activa con nuestro medio ambiente; de allí que es necesario que converjan una serie de factores y de normas para que ello sea posible.
Además de una adecuada selección de los renglones alimenticios se deben tomar en cuenta una serie de aspectos importantes que se exponen a continuación:

1. Por la mañana es recomendable levantarse aproximadamente 96 minutos antes de la salida del sol. Al despertar debe sentirse que se ha descansado durante la noche y estar dispuesto para un día alegre de labores cotidianas. En tal sentido, al despertar, debe elaborarse el itinerario del día, con cierta flexibilidad, para cualquier eventualidad imprevista. Luego se enjuaga la boca, se bebe un vaso de agua puesto al sereno en un recipiente de cobre la noche anterior. Para respirar aire fresco puede hacerlo al caminar, por diez minutos, siempre y cuando no esté lloviendo. Cuando no es posible respirar aire natural, por ejemplo cuando se vive en apartamentos en las grandes ciudades, se puede caminar dentro de la habitación para mejorar la circulación.

2. Nunca retener las necesidades fisiológicas. En el momento mismo de sentir el deseo de atender estas necesidades, deben atenderse en forma prioritaria. Es importante, una vez que se ha evacuado, lavar con agua natural el órgano involucrado para así mantener el área limpia. El uso de papel no es higiénico, ya que las sustancias químicas presentes en la superficie del papel pueden causar reacciones en la membrana mucosa del órgano involucrado.

3. Limpiar los dientes con sustancias no nocivas (puede repetirse en la noche después de la cena). Unos 30 minutos de ejercicios o masajes proporcionales ayudan a la circulación y al mantenimiento de los músculos y conservan la piel en condiciones optimas, especialmente después de los 55 años de edad.

4. Mantener el cuerpo sin tensiones perjudiciales es básico en la sociedad moderna. Para lograr la relajación completa del cuerpo, es conveniente, una vez a la semana como mínimo, bañarse de la manera siguiente: untar aceite puro de ajonjolí o de coco en todo el cuerpo, incluso la cabeza y las plantas de los pies; frotarse con poca presión. Esperar aproximadamente una hora, luego bañarse con agua tibia. Para la cabeza y los ojos usar agua fresca natural. Para el cuerpo, preferiblemente un poco más caliente. Durante el baño utilizar harina de garbanzos como jabón para eliminar la grasa de la piel. También se puede enjuagar con unos litros de champú de cayena (unas cuantas hojas se estrujan y se colocan en un balde con agua, esperar 15 minutos hasta que el agua este babosa), frotarse suavemente el cuero cabelludo y todo el cuerpo, luego lavarse para enjuagar. Una advertencia: después de este tipo de baño no se debe salir al sol ni trabajar forzadamente hasta sudar.

5. El aire fresco de la mañana es excelente; si se tiene oportunidad es recomendable caminar por la mañana durante unos 20 hasta 30 minutos, inhalando y exhalando profundamente con pasos rítmicos. Para cumplir con los ejercicios diarios es necesario dedicarles tiempo, pero en vez de trotar o perder esfuerzos y energía, puede dedicarse a la jardinería o a los huertos familiares, lo que bien garantiza un dividendo proporcional.

6. El sol es la fuente de energía del planeta y por ello es conveniente exponer el cuerpo a la luz solar al atardecer, ya que es muy nutritiva para la piel, mientras que la luz matutina no es saludable. Por lo tanto, los baños en las playas deben tomarse en las tardes.

7. Para un merecido buen descanso después de un día de trabajo, es necesario dormir entre 7 y 9 horas diarias. Esto varía de acuerdo a la persona y según la temporada.

8. En cuanto a la conducta de un individuo, existen normas que pueden variar en grados, de sitio a sitio o de civilización a civilización. En algunos casos las costumbres y culturas imponen su propia limitación en cada parámetro.

He aquí algunas de las normas generales que pueden servir como una orientación y cada quien tiene libertad para adaptarlas a sus necesidades, medio y conveniencia.

a. Ser buenos ciudadanos.
b. Hasta donde se pueda, no ser violento en acción, en palabra o en pensamientos.
c. Mantener la verdad; en caso de necesitar una mentira, preferir callar para no perjudicarse a sí mismo ni a los demás.
d. No desear ni esperar los objetos ajenos; tampoco disfrutar productos robados.
e. Limitar los deseos y pasiones dentro del rango personal.
f. No tener deseos de poseer objetos de lujo; es decir, aquellos que no sean necesarios en el quehacer diario, desde el punto de vista profesional o particular.
g. Mantener la limpieza del cuerpo y de la mente.
h. Mantener una sonrisa de satisfacción a toda hora.
i. Siempre mantener pensamientos constructivos conducentes al bienestar humano.
j. Mantener amistad y asociación con personas afines aun cuando se difiera en la forma de pensar, ya que los ideales son los mismos.
k. No exponerse a los peligros innecesariamente, ni para demostración o retos.
l. Mantenerse dentro de los límites en cualquier acción, en palabras y pensamientos.
m. Evitar las angustias, la ira, conflictos, abusos, palabras pesadas.
n. Es peligroso beber con hambre o comer con sed.
o. Nunca reprimir los deseos de orinar o defecar.
p. Respetarse mutuamente.
q. Al cumplir con los deberes en forma sincera, la satisfacción será completa.
r. Dar y recibir objetos, acciones y afectos solamente de personas merecedoras y dignas.
s. Recordar que para aprender no hay vejez.
t. No mantener relaciones sexuales en los periodos de cambio de luna, ni durante la presencia del sol.
u. Se prohíbe las relaciones sexuales durante la digestión de alimentos y en los casos en que el cuerpo presente cansancio físico.
v. No exigir relaciones sexuales a la cónyuge durante la menstruación y el embarazo.
w. Sentirse feliz, hacer sentir feliz a los demás y vivir feliz.

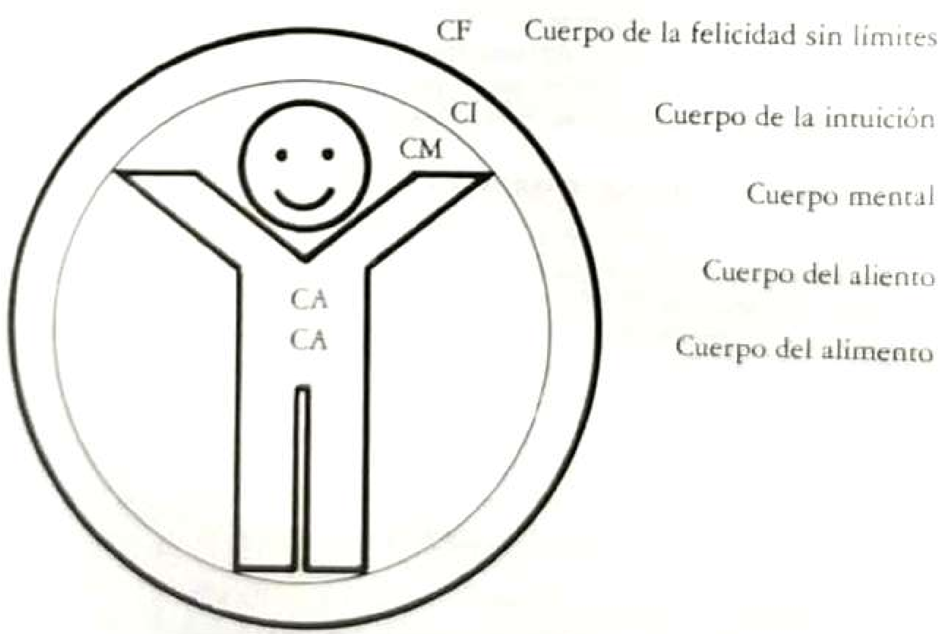
BASES TEORICAS DE LA MEDICINA NATURAL

Hoy, más que nunca, la humanidad necesita preocuparse por su salud protegerla conscientemente y con sentido común. Solo así podrá hacer frente con serenidad y eficacia a las ventajas pero también a los innumerables peligros que encierra el progreso y la civilización.

La salud no es un hecho pasivo, sino un estado de armonización activa que exige conocimiento, atención y cuidado, por ello es que someto a su consideración y estudio un conocimiento que ve al ser humano como lo que es: una unidad a la vez que le sirve para conservar el más preciado don: si propio bienestar.

El cuerpo humano está formado por cinco elementos básicos que se encuentran en la naturaleza: eter, aire, fuego, agua y tierra y por cinco cuerpos: el cuerpo del alimento, el cuerpo del aliento, el cuerpo mental, el cuerpo de la intuición y el cuerpo de la felicidad. Los dos primeros forman el, cuerpo físico y los tres restantes forman el cuerpo sutil. La Figura muestra una representación esquemática de los cuerpos citados.

LOS CUERPOS QUE FORMAN AL INDIVIDUO



Las combinaciones de los cinco elementos contenidas en el alimento, después de la digestión se incorporan al cuerpo del alimento para formar los siete tejidos. En este cuerpo se ubican los cinco órganos de acción, los cinco sentidos sensoriales, los rasgos de la fisonomía, el sexo y la diferencia de tez.

El segundo componente del cuerpo físico es, como dijimos antes, el cuerpo del aliento. Gracias a la ventilación el cuerpo físico adquiere la capacidad de movimiento. El aire inhalado entra al cuerpo y corre a lo largo y ancho del mismo a través de canales especiales dándole movimiento. (El estado de coma es la manifestación de un cuerpo físico con sus dos componentes: alimento y aliento).

El tercer cuerpo del ser humano es el mental; tiene la capacidad de recibir y trasmitir los mensajes o estímulos, el razonamiento, la memoria, los pensamientos, sentimientos y otros. Este cuerpo no tiene forma, color ni movimiento y tampoco tiene límites. Muchas personas han observado en su vida diaria que rechazan a otras personas mientras que otras les caen bien; la explicación a ese fenómeno está en

el cuerpo mental. Cuando entre los cuerpos mentales de dos personas hay compatibilidad las personas se atraen mutuamente pero si no hay compatibilidad se rechazan.

El cuerpo de la intuición tiene un alcance enorme más allá de lo accesible al cuerpo mental. No se traduce normalmente en razones, palabras y pensamientos.

El cuerpo de la felicidad absoluta tampoco tiene límites y es el único común para todo el mundo.
Estos dos últimos cuerpos constituyen al cuerpo astral.

Finalmente, el cuerpo mental, el de la intuición y el de la felicidad absoluta constituyen el cuerpo sutil, complemento del cuerpo físico.

El cuerpo del aliento funciona como enlace entre el físico y el sutil, por ello, no debería hablarse de cuerpo con vida. El cuerpo sutil siendo la vida que es continua puede, cuando fuese necesario, adquirir un cuerpo físico (lo que sería el nacimiento) y abandonarlo de igual manera mediante el no funcionamiento del cuerpo del aliento (lo que sería la muerte).

Al ingerir los alimentos, estos se transforman en zumo y al final se produce un desecho. Este proceso no ocurre si únicamente existe el cuerpo del alimento, es necesaria la presencia de los demás cuerpos para que el alimento se pueda transformar. El zumo se transforma en la sangre, quedando flema como desecho. La sangre se transforma en musculo quedando otras sustancias toxicas como desecho. A su vez, el musculo se transforma en tejido adiposo (piel y grasa subcutánea), formándose sudor como desecho. El tejido adiposo se transforma en tejido óseo, produciéndose pelo y uñas como desecho. De los huesos, se forma la medula ósea, quedando una mínima cantidad de desechos. La medula ósea se transforma en gónadas, siendo la menstruación uno de sus desechos en las mujeres; de aquí se origina el desecho final: el aura individual, que puede ser fotografiada con la cámara Kirlian (ver la figura en la página siguiente).

TEJIDOS		**DESECHOS**
ZUMO	agua	
SANGRE	agua+fuego	flema
MUSCULO	agua+tierra	
TEJIDO ADIPOSO	agua+tierra	sudor
TEJIDO OSEO	tierra+aire	pelos y uñas
MEDULA OSEA	fuego+eter	
GONADAS	fuego+eter	menstruación
		aura

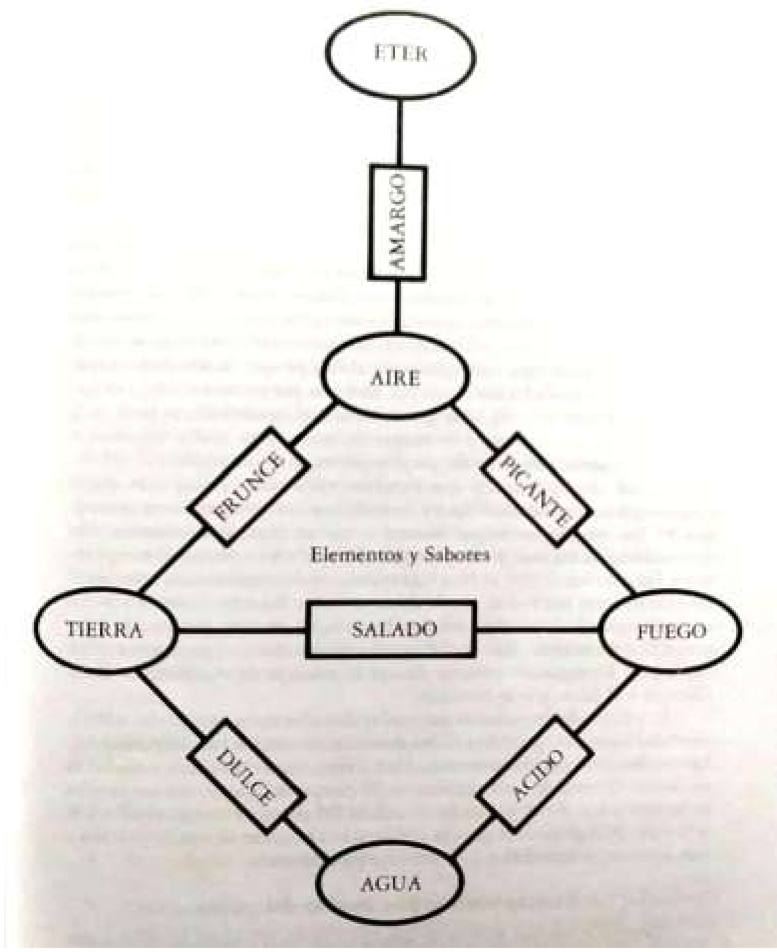
Relaciones entre elementos, sabores, tejidos y desechos producidos al consumir un alimento.

Los recursos naturales disponibles en el espacio y el tiempo son alimentos en estado éter. Por su delimitación en cantidad y calidad así como su movimiento se identifica su estado aire. La digestión viene a ser el estado fuego y el producto de la digestión en forma líquida asimilada seria el estado agua mientras que el residuo que se elimina como desecho es el estado tierra.

Los cinco elementos gruesos o su predominio en pasos específicos seria la transformación por etapas o estados desde el mas general hasta el más especifico y grueso. Para no emplear una terminología nueva, estamos usando los términos éter, aire, fuego, agua y tierra en su más amplio significado.

Si el organismo es una unidad no tiene sentido hablar de sistemas separados, es por ello que al referirnos, por ejemplo, a la digestión no estamos pensando en órganos separados que realicen el proceso sino en el "gran hígado" como el factor fuego que se encuentra en todas las células. La digestión comienza desde que se escucha el nombre del alimento; tocar, ver, oler o saborear la comida produce una reacción en el cuerpo: la salivación que es parte de la digestión. El fuego es el factor principal de la digestión que comienza a trabajar antes del funcionamiento de la boca.

La transformación normal de los alimentos puede ser alterada por defectos congénitos o adquiridos; esta interrupción puede ser causada por factores tales como estado de los padres al concebir o de la madre gestante, agentes mecánicos como el golpe, consumo de sustancias tóxicas en los alimentos (colorantes y sabores artificiales, insecticidas, hormonas, preservativos), adicción al cigarrillo, drogas o alcohol, o inclusive por malos hábitos como el abuso de la comida, ejercicios bruscos o baños después de comer. El gran hígado puede sufrir por estas alteraciones ya que el fuego tiene esa característica, como consecuencia se produce agua y tierra.



La flema aumenta o disminuye según el alimento que ingerimos, los alimentos crudos como verduras y hortalizas la aumentan, mientras que alimentos cocidos la merman, es decir, disminuye proporcionalmente agua y tierra.

Los alimentos pueden tener seis sabores que provienen de la combinación de los cinco elementos básicos; a partir de estos elementos se forman siete tejidos. Hago esta observación porque es importante saber la relación entre los tejidos y los elementos que los forman, para dominar la anatomía y fisiología humana; y no menos importante es saber la relación entre sabor y elementos, para comprender cuál es la alimentación más adecuada. En figura de la página anterior se esquematizan.

El cuerpo humano es un conjunto de "tubos" o canales siendo el primordial el que va desde el ombligo hasta la fontanella con protuberancias de diversa índole. Cuando los contenidos de dichos canales (sólidos, líquidos, gases, energía, normalmente en combinaciones) se mueven en forma natural el cuerpo se mantiene en óptima salud, pero cuando hay obstrucción de los canales se presentan alteraciones en el cuerpo que tienen como consecuencia la enfermedad o sus síntomas. La causa permanece oculta y el(los) efecto(os) se desborda(n). ¿En que se basa el diagnostico?; se basa en

manifestación pero la meta es buscar la causa para poder rectificar o eliminar los obstáculos a fin de que desaparezcan los síntomas.

En un cuerpo humano que funcione en forma optima (sin quejas aparentes en cuanto a salud física y mental) hay movimiento de los contenidos en los canales en forma natural como se dijo anteriormente. Ese movimiento en los canales tiene su manifestación y es necesario comprender y familiarizarse con el funcionamiento de los mismos. Al conocer el funcionamiento normal se puede ubicar o mejor detectar inmedíatamente cualquier alteración u obstáculo en los canales motivo por el cual la(s) causa(s) del malestar o el mal funcionamiento del cuerpo físico quedan expuestos. El siguiente paso es buscar la manera de rectificarlas. Es la filosofía o el principio de curación.

El diagnóstico por medio del pulso

Existen diferentes formas de diagnosis como la iridología, dermatrón, pulso, etc. Se puede hacer diagnóstico por medio del pulso o por medio de una percepción aguda de la persona; para lo cual pueden servir datos tales como la forma de caminar, de sentarse, manera de hablar, estado del pelo o las uñas, orina, heces, líneas de las manos, etc.

En el cuerpo humano hay 18 puntos donde puede sentirse el pulso. Para evitar molestias es preferible tomarlo en la muñeca pero también podría tomarse en el cuello o en los tobillos. Si se trata de un varón se siente el pulso en la muñeca derecha y si se trata de una mujer se tomara en la izquierda ya que el lado derecho es netamente masculino y el izquierdo netamente femenino.

Hay tres pulsos en cada sitio. El pulso central denominado fuego, el pulso proximal denominado éter-aire (es el más cercano al corazón) y el pulso distal denominado agua-tierra (es el más lejano al corazón). El primer pulso que debe tomarse es el central para observar cómo funciona la digestión; para ello será necesario sentir unas 12 pulsaciones a fin de percibir si estas se producen en una forma rítmica. Al cabo de 5 o 6 pulsaciones puede sentirse una alteración similar a una escapatoria, es decir no se producen 12 pulsaciones constantes. Después de percibir las 12 pulsaciones del pulso central se continúa tomando 12 pulsaciones en el pulso agua-tierra, por si acaso sufre de la digestión ya que podría haber alteración de agua y tierra en los tejidos. Es importante darse cuenta si las pulsaciones de agua-tierra tienen semejanza con las pulsaciones de fuego o si tienen alteración. De igual manera se compara con éter y aire.

Excepcionalmente, cuando el cuerpo está muy intoxicado, no importa cuál sea la fuente, se percibe una escapatoria como si se tratara de un crujido de los dientes. Es un ruido similar al que hace una tubería cuando se acaba el agua. Es lo que designamos con el nombre de “la culebra” ya que se escapa el pulso como si fuera el movimiento de una culebra. En estos casos la intoxicación en el cuerpo requiere inmediata desintoxicación.

Para terminar este capítulo es importante leer cuidadosamente los veintidós puntos siguientes:

1. El cuerpo humano, proveniente de un embrión (origen, desarrollo y mantenimiento mediante alimentación) que finalmente sirve como alimento para microbios, debe ser considerado como una unidad integral.
2. El enfermo se mejora, se cura o no; la enfermedad ataca al enfermo. Cuando el enfermo tenga la defensa corporal la enfermedad se aleja.
3. Cada ser humano es un microcosmos y merece un trato correspondiente.
4. Tratando las causas los síntomas tienden a desaparecer.
5. Cada ser humano está constituido por un cuerpo físico (alimento y ventilación) y un cuerpo sutil (mente, intuición y felicidad). El cuerpo físico tiene capacidad para percibir los estímulos externos e incorporarlos, por lo tanto se presta a modificaciones.
6. La vida permanece enigmática; solo se percibe su manifestación.
7. El cuerpo del alimento óptimo se logra cuando los cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra) están en equilibrio.
8. Los sentidos perciben los estímulos dentro de un rango de limitaciones.

9. Los conceptos errados no pueden conducir a las conclusiones competentes.
10. Una ciencia dogmatica no puede prosperar.
11. Una explicación parcial de los procesos no da expresión a la totalidad.
12. Las Leyes Mendelianas son validas para todos los seres vivientes, bien sean humanos o microbios.
13. El adagio "antes que nada no dañar" en educación, salud, alimentación, etc., debe cumplirse.
14. Los antibióticos eliminan los microbios en un espacio limitado durante un tiempo limitado. No habrá distinción entre microbios benéficos o malignos. No hay antibióticos, ni en cantidad ni en calidad, para eliminar TODOS los microbios de la biosfera.
15. Alimento sano garantiza el suministro; buena capacidad digestiva, asimilativa, optima ventilación y eliminación de los desechos tóxicos aseguran un cuerpo físico sano.
16. Desde el nacimiento del cuerpo físico hasta su muerte el alimento sano es indispensable; y complementos naturales en tiempo limitado sirven para restablecer el equilibrio alterado temporalmente.
17. Los ingredientes del alimento tienen acción, reacción e interacción con los elementos del cuerpo; la manifestación es la expresión final del proceso.
18. La comida balanceada es un mito. Cada cuerpo es Único.
19. La calidad y cantidad del alimento requerido por cada persona varia según la necesidad y capacidad.
20. La calidad y cantidad de los principios activos presentes en cada producto natural es variable según los factores internos y externos.
21. Al utilizar principios activos específicos químicamente aislados, se presentan efectos colaterales perjudicando alguna parte del cuerpo.
22. Al utilizar los productos naturales, en su forma más natural posible, el efecto acumulativo de todos los principios activos es mayor en pro del proceso vital.

ANTES QUE NADA NO DAÑAR
Hipócrates

PARAMETROS INDISPENSABLES PARA UNA EVALUACION

En vista de que las expresiones de dolor, en si como manifestaciones de desajustes en el sistema, no expresan todas las condiciones internas y externas del organismo integral, y considerando que el cuerpo humano está formado por sistemas complejos, en su estructura y función, deben averiguarse una serie de datos personales antes de atender a la queja de un paciente. Se sugiere que cada individuo haga un diagnóstico particular, no solo para atender mejor el caso, sino también para cualquier evento posterior, una evaluación detallada es indispensable. En caso de pedir ayuda a los demás en la evaluación, los datos deben ser confiables y sinceros, especialmente sin vergüenza de ninguna índole.
Los parámetros indispensables para una evaluación óptima son los siguientes:

Nombres y apellidos:
Dirección permanente:
Dirección actual:
Fecha de nacimiento:
Lugar de nacimiento:
Sexo:

Cuerpo: Normal
Anormal (Explique)

Contextura: Débil
Fuerte
Flaca

Gorda
Proporcional

Costumbres diarias:
Comida y bebida
Fuma
Hábitos especiales

Digestión: Buena
Regular
Mala

Duerme: Día ¿Cuántas Horas?
Noche Sufre de pesadillas?
¿Descansa bien?
¿Sufre de insomnio?

Cabeza: Normal
Anormal (¿Cuál?) Dolor disperso
Dolor en sitios específicos
Punzadas
Caspa
Caída de pelo
Picazón

Vista: Normal Día
Noche

Anormal: (¿Cuál?) Irritación
Inflamación
Ardor
Lagrimas
Lagañas

¿Usa lentes? Día
Noche
Sol
Lectura

Oídos: Normal
Anormal (¿Cuál?) Dolor
Ruido
Con pus
Cera de exceso

Nariz: Normal
Anormal (¿Cuál?) Estornudo
Mucosidad
Sangre
Sangre
Liquido
Dificultad para respirar
No siente olor

Dentadura: Normal
Anormal (¿cuál?) Caries
Picaduras
Completa
Incompleta
Dientes artificiales

Encías:	Normal		
	Anormal (¿cuál?)	Dolor	
		Sangre	
		Infección Pus	
Lengua:	Normal		
	Anormal (¿cuál?)	Grietas	
		Capa de hongos blancos	
		Capa de hongos negros	
		Insensible al sabor	
Estomago:		Normal	
(Por encima del ombligo)		Anormal (¿Cuál?)	Gas
			Ardor
			Dolor
			Acidez
Abdomen:		Normal	
(Por debajo del ombligo)		Anormal (¿Cuál?)	Inflamación
			Dureza
			Dolor
			Ruidos
Evacuación:	Normal		
(Número de veces)	Anormal (¿cuál?)	Estreñimiento	
		Diarrea	
		Bota sangre	
		Bota mucosidad	
		Sufre de hemorroides	
Orina:	Normal		
(Número de veces)	Anormal (¿cuál?)	Abundancia	
		Color	
		Olor	
		Sedimentos	
		Con sangre	
		Con dolor	
		Con ardor	
Piel:	Normal		
	Anormal (¿cuál?)	Dolor	
		Inflamación	
		Exceso de sudor	
		Ausencia de sudor	
		Espinillas	
		Manchas (color)	
		Dureza	
		Picazón	
		Erupciones	
		Ulceras	
		Mal olor	
		Seca	
		Grasosa	
		Caída de Pelos	

Aspectos Generales:

Físicos:	Sufre de mareos
	Fiebre

Nauseas
Vomito
Tos
Fatiga
Dolor en la columna
Dolor en la nuca
Dolor en la cadera
Dolor en pecho
Dolor en senos
Dolor en articulaciones
Dolor en músculos
Etcétera

Asma
Resfriado crónico

Psíquicos: Sufre de mal humor
Depresión
Miedo
Preocupación
Nervios
Ira
Emoción

Extremidades: Normal
Anormal (¿cuál?) dolor
Inflamación
Hinchazón
Grietas
Dureza
Infección
Malformación

Para mayores de edad (adultos):
Estudios realizados:
Profesión actual:
Estado civil:
Cuantos niños tiene? Varones
Hembras
Algunos fallecidos?
Sexo:

Órganos sexuales: Normal
Anormal (¿cuál?) dolor
Inflamación
Infección
Ardor
Flujo
Otros

Relación sexual: En qué forma se realiza?
¿Logra satisfacción?
¿Siente dolor, ardor, miedo, etc.?
¿Durante, después o antes de las relaciones?

Prostitución:
Enfermedades venéreas:
Dolencia actual:

Es hereditaria?
Otras enfermedades sufridas: Cualquier información adicional:

En caso de ser mujeres, agregar la siguiente información adicional:
¿A qué edad se desarrollo? (primera menstruación)

Duración del ciclo menstrual:	Normal		
	Anormal (¿cuál?)		
Duración del flujo menstrual:			
Características del flujo:	Color		
	Olor		
	Consistencia		
	Continuo		
	Intermitente		
	Abundante		
	Escaso		
¿Sufre dolor de vientre?	No	Si	Antes
			Durante
			Después

¿Tiene flujo vaginal fuera de la menstruación?
¿durante la ovulación?
¿nunca?
¿siempre?
Color
Olor

¿Tiene alguna dolencia vaginal?	No	Si	Ardor
			Inflamación
			irritación
			dolor
			infección
			grietas
			dureza
			pus
			derrame
			gas
			etcétera

Senos:	Normal	
	Anormal (¿cuál?)	Inflamación durante la menstruación
		Inflamación
		Dolor
		Dureza general
		Quiste
		Irritación
		Infección
		Cambio de color
		Grietas
		Secreciones (No) o (Si)
		(Color)

Duración de lactancia en cada parto:	Abundancia
	Escasez

¿A sufrido o sufre de prolapso?
¿Aborto?

¿Actualmente está embarazada?
¿Numero de embarazo?

Los partos anteriores fueron:	Normales Anormales (¿Cuáles?)
Durante las relaciones sexuales sufre de:	Dolores Desinterés Insatisfacción Etcétera

Otros datos que puede mencionar entre las costumbres:

LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS NATURALES Y SU SELECCION

Los farmaceutas identifican parte de los compuestos de las plantas y luego los utilizan en combinación con otras sustancias como medio, para los para una acción específica. Algunas veces esos compuestos pueden tener un efecto lateral, quizás elimina determinado síntoma pero pueden causar daño. Por ejemplo, tomar una pastilla para eliminar el dolor de cabeza, quizás puede "eliminar" ese síntoma, pero puede causar daño al estomago, al corazón, u otra parte.

Hasta ahora no se ha podido analizar químicamente ningún producto vegetal en un 100%. Un ejemplo clásico que siempre uso es el del agua de coco, donde se han encontrado 284 componentes químicos. Cuando los mezclaron no obtuvieron agua de coco, obtuvieron otra solución; así que donde se necesita agua de coco se sigue usando el producto en su forma natural.

Ahora bien, puede haber acción directa sobre un órgano especifico, puede haber reacción del cuerpo a la sustancia ingerida o también puede haber una interacción entre los elementos que se consumen y una parte del cuerpo. Así, el medicamento puede tener una acción directa, provocar una reacción o interactuar como consecuencia.

En algunos casos, cuando se suministran ingredientes aislados, puede haber cierta acción; mientras que cuando se suministran en combinación con otros ingredientes, el efecto puede ser sumatorio o negativo. Alguno puede ayudar a neutralizar este efecto negativo en el resultado final. Puede ser que un ingrediente tenga un efecto positivo sobre un órgano pero negativo sobre otro órgano, por ello se añade otro ingrediente para que el resultado final sea positivo y no deje efectos colaterales negativos.

En los laboratorios se trabaja por extracciones de solventes (éter, metanol, alcohol, etc.) para luego evaporar ese solvente y conseguir en forma pura y cristalina el compuesto que se había disuelto en el. De esta manera, solo se utiliza cierta parte de la planta, pero sucede que las plantas tienen variaciones en su contenido; por ejemplo, el agua de coco varía de sabor entre dos cocos del mismo racimo, entonces, como se puede esperar igual composición entre dos plantas. Además, durante el crecimiento, que es un proceso biológico, las plantas tienen una serie de actividades internas y externas que pueden manifestarse o no, en ese caso, no se puede determinar en qué fase se encuentra una sustancia dada.

Debido a la alteración en la disponibilidad de agua en el suelo, la planta no absorbe igual cantidad de agua todos los años, todos los días. Durante el día se absorbe cierta parte y en la noche otra parte; esa variación depende de la insolación, cuando hay mas sol quizás la planta no absorbe agua o evapora más agua, por eso hay que regar las plantas en la mañana o en la tarde y no al mediodía. Si las plantas absorben agua a diferentes horas del día, es obvio que la reacción química de la planta varia según esa condición.

Un campesino sabe que no debe podar una planta en creciente y que debe esperar hasta menguante cuando el agua este en la raíz; si poda durante la creciente el agua estará en la corona y la planta se seca. Si trata de cortar un tronco, la madera se pudre.

En la práctica, se debe seleccionar el tiempo específico para la recolección de las plantas. Cuando se necesitan las raíces, hay que colectarlas durante la luna nueva cuando hay oscuridad. En ese momento el zumo se encuentra abundante en ellas. La corteza debe recogerse cuando hay abundante lluvia. Las hojas cuando hay abundante sol o durante el día. Estos cuidados son de especial interés cuando se desea almacenar el material colectado, si es para uso inmediato no importa la fase lunar.

Las muestras deben recogerse en sitios limpios y no contaminados, las plantas provenientes de cementerios, basureros, etc., no son útiles en medicina natural.
Se pueden utilizar las muestras frescas tal cual se recogen, también puede utilizarse su extracto acuoso que se prepara con 20 g. de muestra seca y ocho vasos de agua, reduciéndose a un vaso mediante evaporación; pueden suministrarse cataplasmas o zumos según el caso. No es recomendable exagerar la dosis, la cual varía según la edad del pacientey la gravedad del mismo.
El secado de las muestras permite su conservación y transporte a sitios donde no se encuentren, este secado debe realizarse a la sombra y con suficiente ventilación, no deben secarse las muestras al sol si van a ser utilizadas como medicamento natural; hay que cuidar que no caiga polvo, hongos o insectos.

Otra forma que facilita la obtención de muestras en sitios donde no se encuentran, es la preparación de cenizas. Por ejemplo, para preparar el vástago de cambur manzano, se toma el vástago y se corta en trozos, separando las pencas mas externas, se seca al sol y cuando está bien seco se incinera; luego se disuelve en agua y se filtra para desechar los sedimentos y los restos de hoja que no se quemaron bien, estos flotan. Se toma la solución y se vuelve a evaporar el agua para obtener los cristales del vástago, que son medicinales.

También se puede preparar un extracto utilizando aceite como medio en la preparación de cremas, mientras más natural es el aceite mejor resulta el medicamento. El aceite de coco y el de ajonjolí son los que más se usan por ser abundantes en los trópicos. El aceite ayuda para conservar un tiempo y la cocción propia del proceso permite eliminar el agua, reduciendo las posibilidades de deterioro durante a algún tiempo.

El extracto alcohólico también es muy usado en medicina natural, sin embargo es preferible no utilizarlo ni siquiera como medicamento debido al alto consumo de alcohol que generalmente se detecta.
A veces se utiliza únicamente el extracto acuoso de la muestra, sin hervir siquiera, como ejemplo la baba de cayena que se obtiene colocando hojas de cayena en suficiente agua para estrujar y extraer lo que llamamos champú de cayena.

En el caso de la zabila y la libertadora, se usan directamente sobre la quemadura o herida, son casos de aplicación directa; de la zabila se usa el cristal y de libertadora se emplean las hojas trituradas. En fin, se puede utilizar la muestra según la disponibilidad y la necesidad que se presente. Hay distintas alternativas en su modo de preparación.

La selección de los vegetales se basa en los sabores, si necesita algo amargo, picante o dulce, búsquelo. Lo dulce puede obtenerlo de la caña de azúcar, papelón o miel.
La miel de abejas tiene propiedades extraordinarias. Por lo menos se han descubierto seis antibióticos naturales que son llevados por cada abeja. Cuando se recoge la miel esta lleva incorporados tales antibióticos, por ello se dificulta el crecimiento microbiano. Lo que puede crecer en la miel, son levaduras, esto ocurre cuando la miel está muy húmeda y hay levaduras en el aire; esta es la razón por la cual a veces presenta espuma en la superficie, los restos de polen o cera en la superficie de una miel envasada impiden el contacto con el aire y con ello la proliferación de levaduras.

La miel o algo dulce en los remedios ayudan doblemente:
1.- Suaviza el sabor al paladar, dando un sabor más agradable a ciertos medicamentos y facilitando su consumo.

2.- Por tener diferentes tipos de azúcares, permite que comience la digestión en la boca, con la salivación, quedando ya listo para la asimilación.
Cuando se consume cualquier alimento endulzado con miel de abejas o papelón, se asimila en medía hora, por eso se sugiere tomar los remedios medía hora antes de la comida.

La jalea real es un producto utilizado por la reina, cuyo valor terapéutico es muy particular; sin embargo, no debe consumirse libremente ya que es un producto sumamente peligroso, solo en cantidades mínimas tiene su efecto máximo. Una gota de jalea real al 1% es más que suficiente, si se le ocurre tomar dos gotas, aumenta la actividad dos veces, si toma cuatro gotas aumenta la actividad unas dieciséis veces y podría dar taquicardia entre otros inconvenientes. Tenga pues mucho cuidado al utilizar este producto y hágalo bajo especificaciones precisas.

El polen, el propóleo y la cera de abeja son tres productos más que pueden extraerse del panal de las abejas, que también poseen propiedades terapéuticas.
Otros productos naturales que se utilizan son la leche, la sal marina y las conchas de chipi-chipi, estas últimas para obtener carbonato de calcio, salvo estos, generalmente lo que consumimos son productos vegetales.

Cuando se indica un medicamento, lo primero que debe hacerse es identificar bien la muestra. No es suficiente decir la planta tal y arrégleselas. En diferentes partes la misma planta puede tener distintos nombres, por ejemplo, la cayena que conocemos aquí, en Carúpano se llama cachupina, en México tulipán, en Lima cucarda y en Estados Unidos flor del Pacifico o flor de Hawai; es conveniente conocer los distintos nombres para facilitar la identificación de la planta entre las personas de distintos lugares.

Normalmente cuando se identifica bien la planta y se utiliza en forma correcta, los resultados son maravillosos. Si hay alguna duda, no la use porque puede estar corriendo un riesgo.

En algunos casos, cuando no consigue la planta indicada, es posible fijarse en el sabor y buscar una alternativa. En caso de no conseguir jengibre, probando encontraríamos pimienta negra y corocillo, más o menos semejantes por lo que podrían ser sustitutivos del jengibre en caso necesario.

SER FELIZ, BIEN OBRAR Y VIVIR BIEN
SON UNA SOLA MISMA COSA
Aristóteles

MEDICAMENTOS INDICADOS CUANDO HAY ALTERACION EN LOS DISTINTOS PULSOS

Remedios para desintoxicar y para alteraciones en fuego
No debe tomar el pulso a personas alteradas por emociones, sufrimiento, cansancio u otro estado adicional, porque no dará resultado; debe esperar que la persona repose y se tranquilice.

Cuando se observa un paciente debe estar claro que no está tratando a la enfermedad sino al enfermo, la curación reside en el enfermo y no en la enfermedad. Si logra restablecer el equilibrio entre los elementos que forman al enfermo, fácilmente se recuperara de la enfermedad.

Mas del 50% de los problemas de salud se resuelven corrigiendo la alimentación, o sea, mejorando el consumo, digestión y asimilación del alimento, hay gran posibilidad de recuperación de la salud. En algunos casos necesitaría complementar con algunos medicamentos, en otros sería conveniente eliminar o guitar algunos ingredientes.

Suponga que una persona comió algo en exceso y tiene una indigestión. Sería conveniente ayunar, por lo menos, un día o dos; no importa que fue lo que comió en exceso, la cantidad de alimento que ingirió, recargo el sistema digestivo, y produjo toxinas. Entonces además del ayuno, deberá tomar algo a desintoxicar el cuerpo. No debe tomar sal de fruta para resolver su problema.

Todos los tratamientos comienzan por la desintoxicación del cuerpo. Para desintoxicar puede utilizar diferentes medios según el caso, la idea es permitir la salida de las sustancias toxicas del cuerpo, aumentando la frecuencia de micción y evacuación.

Entre los diferentes medios utilizados para desintoxicar, está el vástago de cambur manzano o de plátano, que es excelente para tal fin; no es que otros cambures no sirven, sino que tienen sabores diferentes, algunos son muy amargos y disminuyen la aceptación del medicamento. El modo de preparar el vástago de cambur varía según el medio y la disponibilidad de equipo; un campesino no dispone de licuadora pero es muy probable que tenga la planta de cambur manzano o de plátano en su conuco. Lo contrario ocurre con una persona de la ciudad. Entonces, para el campesino es conveniente cortar el vástago después que la planta pario, abrir un agujero en la base, tapar y dejar al sereno, por la mañana podrá destapar y beber el agua que se habrá acumulado en la noche. Si la persona tiene licuadora, podrá adquirir los vástagos en el campo y conservarlos en refrigeración, licuando su medula con miel y limón cada vez que se vaya a consumir. Si la persona no tiene licuadora y tampoco la planta en su casa, pero dispone una jarra, puede picar el vástago de cambur manzano en trocitos dentro de la jarra con agua, todo el día va tomando de esa agua. Otras posibilidades para preparar el vástago de cambur manzano podría ser el uso de extractor de jugo o de trapiche, todo depende de la disponibilidad y el ambiente donde desenvuelve el individuo.

Por otra parte dado que el vástago de cambur es un diurético, cuando se lo combina con guarapo de caña y agua de coco, el efecto es aun mayor; esta elevada eliminación de liquido a través de la orina no la pueden soportar las personas débiles como ancianos, niños pequeños o anémicos, así que no debe recomendarles vástago de cambur. En esos casos se debe suministrar guarapo de caña con agua de coco o agua de corocillo con cilantro, en cantidades suficientes.

La dosificación depende del grado de intoxicación. Una persona con su cuerpo extremadamente intoxicado necesitaría tomar hasta seis vasos de vástago de cambur diariamente, o podría tomar seis vasos combinando con agua de coco y guarapo de caña o con agua de corocillo y cilantro.

La abundante micción que provocan estos medicamentos, es razón suficiente para orientar su consumo en horas de la mañana, desde que se levanta hasta el mediodía; con esta instrucción, puede orinar en la tarde hasta la noche, pero no será necesario levantarse varias veces en la noche para orinar, interrumpiendo el sueño. Podrá desintoxicar su cuerpo y descansar tranquilo, lo cual también es importante para una buena salud.

Otros casos, relativamente débiles, se manifiestan por hormigueo en los dedos o en las extremidades, adormecimiento en los pies o punta de la nariz; eso significa debilidad por falta de vitamina. Al orinar se expulsa bastante potasio, la eliminación de potasio crea problemas para digerir otras sustancias, las vitaminas no se incorporan en ausencia de potasio; en necesario reponer esa pérdida. El consumo de afrecho resulta adecuado porque contiene suficientes minerales, vitaminas y fibra, eso ayuda a aumentar la capacidad de la sangre y la hemoglobina, eliminando las influencias de avitaminosis y ayudando en la recuperación de las actividades en las extremidades. A su vez, el afrecho ayuda a la evacuación fácil por contener abundante fibra.

El afrecho se debe consumir cocido y no crudo ya que podría provocar irritaciones en el colon en ciertas personas; se sugiere consumir por lo menos dos cucharadas de afrecho al día, que pueden agregarse a sopas, arepas, atoles, torticas, etc.

El agua de coco y el guarapo de caña además de ser diuréticos son alimento, es decir, que además de ayudar a desintoxicar dan fuerza individual. En la mujer embarazada esta combinación de propiedades puede jugar un papel importante, por la presión sobre la vejiga ya tiene ganas de orinar con más frecuencia pero al consumir agua de coco y guarapo de caña puede orinar unas cuatro veces más en el día y a su vez fortalece el cuerpo; así, alimenta bien al bebe y este queda limpiecito. En el momento del parto no va a sufrir ningún daño ni la mama ni el bebe.

Suministrar agua de coco a los niños recién nacidos durante los primeros tres días, es muy bueno para eliminar sustancias toxicas que hayan quedado y también sirve para nutrir. Durante el parto o después del mismo, puede ocurrir deshidratación y la piel puede mostrarse reseca; el agua de coco permitirá una rápida recuperación y el niño queda perfectamente bien.

En algunos casos, un exceso de mucosa puede estar recubriendo el sistema digestivo y respiratorio del bebe, esto es normal en su estado de feto, pero ahora debe eliminarse, por eso en los primeros días va a evacuar algo oscuro. Al tomar agua de coco el niño se limpia. Es normal una evacuación amarillenta y verdosa.

Los primeros seis meses de vida la madre debe estar amamantando a su bebe, es fundamental la desintoxicación de la madre para que pueda alimentar bien a su bebe; además de cuidar la salud de su bebe la madre debe cuidar su alimentación.
El agua de corocillo y cilantro es muy utilizado para la desintoxicación en general, además ayuda para la eliminación de gases estomacales y también tranquiliza los nervios. Para las muchachas que durante su periodo sufren de dolor de vientre debido a los gases y se sienten irritables, esta combinación de corocillo con cilantro es excelente; si agrega la planta citronera en este mismo guarapo, el efecto será aun más tranquilizador.
Hasta ahora se ha hablado de desintoxicación, su importancia y algunos remedios para facilitar tal proceso, continuaremos con problemas particulares de cada pulso.

Si el fuego anda mal se tiene que estimular el sistema digestivo, para ello el jengibre y la pimienta negra son fundamentales. Un mal funcionamiento de la digestión indica un mal funcionamiento del "gran hígado". Es necesario suministrar jengibre con pimienta negra y limón, endulzado con papelón o miel de abeja. El ponche de zabila es una combinación para estimular la digestión, también para curar el hígado; el cristal de zabila no solo ayuda a curar las heridas superficiales sino que también ayuda a curar internamente. Entonces, el ponche de zabila es excelente para fortalecer, limpiar y para estimular la digestión, cuando se toma en ayunas.

Una vez estimulado el sistema digestivo, este funciona bien y entonces cualquier herida interna o externa se cura; cuando el gran hígado está curado, la consecuencia desaparece automáticamente.
El ponche de zabila se utiliza para corregir alteraciones en el fuego de los adultos; para el mismo problema en niños hasta 10 y 12 años de edad se suministra un cogollo de flor escondida por año, licuado o macerado en agua de coco o jugo de naranja. Un cogollo es la parte más tierna de la planta, incluyendo varias ramitas; los cogollos pueden ser pequeños o grandes, no importa, es una proporción

aproximada. En los niños no es conveniente dar ponche de zabila salvo que presente tos seca, entonces puede suministrarse en cantidades mínimas.

En los adultos, es recomendable consumir la flor escondida cuando hay problemas hepáticos, especialmente de ictericia; en ese caso es preferible macerar unos 20g. de los cogollos de flor escondida y colocarlos dentro de un coco tierno recién destapado, permitiendo que salga todo el extracto durante la noche, para luego consumirlo en la mañana siguiente.

Normalmente tres meses son suficientes para que el enfermo se recupere, para que el organismo empiece a funcionar bien después de haber tomado estos medicamentos; no es necesario continuar más tiempo porque puede formar habito. La dieta es para toda la vida, desde el nacimiento hasta la muerte; el medicamento es para usar solo cuando se está enfermo.

Cuando el fuego esta alterado y el hígado anda mal, pueden encontrarse otros síntomas como el insomnio. Para el insomnio el mejor remedio es el baño de cayena. Primero se unta aceite de coco o de ajonjolí en todo el cuerpo y se espera unos 30-60 min., se enjuaga con agua tibia y se lava con champú de cayena que ha preparado triturando hojas de cayena en un tobo con agua. Al principio puede hacerlo todos los días hasta que duerma bien, luego una o dos veces por semana, eso puede quedar permanentemente ya que no ocasiona ningún daño al organismo. El baño de cayena no se considera como un medicamento sino como un medio para equilibrar la temperatura del cuerpo; este baño es ideal para personas que no saben cómo relajarse, ya que ayuda a disminuir la tensión muscular.

En los niños no es recomendable el champú de cayena a diario porque puede ocasionar resfriados, no usar más de uno o dos vasos para evitar inconveniente; en adultos extremadamente nerviosos se puede utilizar uno o dos baldes de champú de cayena en el momento del baño.

Cuando aparecen erupciones en la piel tiene que suministrar algún ungüento; la crema de ocho ingredientes es lo más recomendable en casos de psoriasis, carare o manare, erisipela, etc. Esta receta es así: 1 taza de aceite de ajonjolí, 1 taza del zumo de la hoja de paraíso, 1 taza de cristal de sábila, ½ taza del zumo de la hoja de cundeamor, ½ taza de albahaca, ½ taza de zumo de jazmín real, 2 cabeza de ajo triturado y 10-15 semillas de algodón. Se mezclan todos los ingredientes y se pone a hervir a fuego lento durante una hora aproximadamente, hasta que tenga consistencia de salsa, cuando el aceite sube del resto, el punto de cocción es el adecuado. Bajar del fuego, dejar enfriar y mezclar de nuevo, guardarlo en un frasco. Este ungüento es excelente para cualquier erupción de la piel, ulcera, herida o llaga externa.

Se unta varias veces y luego se lava con el hervido del bagazo restante. Para hongos también sirve, pero no es necesaria una crema tan fuerte, para ello es suficiente el zumo de resedá, paraíso y jazmín real.

Dicen que la psoriasis no es curable, pero con este sistema si lo es, la crema de ocho ingredientes es buena además para cualquier mancha blanca roja que pueda salir en la piel, otros tipos de despigmentación e inclusive para la caspa; si no consigue jazmín real puede utilizar brusca. Este sistema incluye buena alimentación, curación del aparato digestivo, baño completo con aceite y cayena, y la crema de ocho ingredientes para complementar.

En Occidente, casi el 95% de la población tiene problemas con el hígado debido a la mala alimentación y a los malos hábitos alimenticios. Por ejemplo, se come y luego se baña; se llega del trabajo y rápidamente se prepara la comida, cualquier cosa, cualquier lata, no hay tiempo para descansar con tranquilidad. Este agite no es bueno. Al llegar del trabajo, báñese, descanse un rato y finalmente coma.

Si no tiene tiempo para preparar la comida en el mediodía, prepárela por la mañana, no corra riesgos.
Es un buen habito levantarse temprano, si no hay alguien que prepare la comida, uno mismo puede cocinar, no hay nada más agradable que comer lo que se cocina con gusto. Hay que buscar tiempo donde no lo hay.

Buena alimentación y buena forma de vida son indispensables para una buena salud; aquí se acostumbra a tener fiestas hasta altas horas de la noche, consumiendo bebidas alcohólicas y gaseosas, pasapalos, venenos de todas clases justo cuando el cuerpo debería estar descansado. Entonces, como pretende sentirse bien. Al tomar alcohol se crea la ilusión de que no hay diferencias entre el día y la noche.

Al consumir los vegetales, estos se transforman en alcohol dentro del organismo para su asimilación; es la gran diferencia entre vegetales y animales. Los primeros sufren un proceso de fermentación y los segundos un proceso de putrefacción que puede ser perjudicial para el organismo.

Es necesario mejorar la actitud frente a la vida, abandonando estados de ansiedad y nerviosismo. Durante el tratamiento se recomienda no aislar al enfermo del hogar diciendo que necesita una dieta. Es más provechoso unir a la familia precisamente a través de la dieta, así todos se verán beneficiados, y se mantiene la armonía familiar. Los remedios deben consumirlos solo la persona que tiene problemas, pero el resto puede hacerlo cualquier persona. Por ejemplo, tomar agua de corocillo con cilantro, guarapo de caña con agua de coco, comer afrecho, darse baños de cayena, no son prácticas definitivas para el enfermo, toda la familia puede integrarse a través de este sistema.

Cuando es el pulso agua-tierra el que esta alterado, es necesario recomendar algo mas para restituirlo a su estado normal. Ahí puede entrar paraíso con ben, que es amargo y ayuda para eliminar agua y tierra, o también puede recomendarse ayuno una vez a la semana o cada quince días. El sistema digestivo necesita descanso. Si se ayunara periódicamente, cada quien asegurarla dentro de sus posibilidades un descanso adecuado para su sistema digestivo.

Si observa que además de fuego, también agua-tierra esta alterado, entonces es indispensable un día de ayuno semanal; así la grasa adicional que se halla acumulada en todo el cuerpo, es utilizada y logra rebajar, al día siguiente se sentirá liviano.

Para las personas gordas no es bueno tomar siestas después de la comida porque engordan más. Es mejor descansar antes de comer; si desea engordar es bueno que descanse después de comer. En la siesta no es necesario dormir, solo trate de relajarse para lograr mejor rendimiento en el resto del día; de esta manera las sustancias tóxicas que están en el cuerpo logran escapar a través del sudor y de la respiración, eso es la siesta. La siesta siempre es recomendable en zonas calientes.

Remedios para alteraciones en agua-tierra y éter-aire

Se ha dicho anteriormente que la situación del fuego determina los demás pulsos; al observar el fuego alterado, todo lo relacionado con el debe atenderse. La alteración del fuego, bien sea por exceso o por deficiencia, ocasiona un exceso de agua-tierra ya que se dijo que la consecuencia de la digestión es la parte liquida, el zumo. Cuando la digestión anda mal, naturalmente el producto de la misma no puede andar bien, salvo que tenga una coordinación tan buena que controle la etapa posterior al proceso digestivo; esto ocurre en pocas ocasiones, especialmente cuando uno ha abusado de la comida.

Luego de haberse acostumbrado a un sistema de alimentación sana, el cuerpo se sensibiliza: si en algún momento se le ocurre comer frituras, carne, queso o enlatados, la respuesta inmediata del cuerpo será un aumento en la producción de flema, agua-tierra, que es la consecuencia de haber abusado con el alimento. Cuando se vuelve a comer sano la alteración agua-tierra se elimina; pero en las personas que tienen predisposición a acumularla en exceso, debe comenzarse por estimular la digestión, el fuego se corrige y con ello agua-tierra también.

El ponche de zabila estimula la digestión, particularmente a través de la pimienta negra y el jengibre que son dos ingredientes indispensables para quemar agua-tierra en exceso.

Cuando agua-tierra anda mal, se presentan dolores musculares, obesidad o problemas endocrinos. Al asociar el sistema agua-tierra con el sistema endocrino, debemos considerar que este último está formado por glándulas limitadas que secretan directamente al torrente sanguíneo. Al hablar de agua-

tierra hablamos del principio y no de las unidades agua-tierra, es más amplio este sistema que el sistema endocrino que le asociamos.

Si la alteración agua-tierra se encuentra en el pulso de hombres cuya edad exceda los 50-60 años, es probable que hayan abusado en diferentes aspectos de la comida y hábitos de vida. Por otra parte, en edad más temprana pueden presentarse problemas endocrinos, en este caso de próstata. La Santa Lucia ayuda en este caso, preparada en forma de reducción hirviendo 20 g. de la planta en ocho vasos de agua hasta que quede uno.

En la mujer después de los 45 años se habla de síntomas menopáusicos, que pueden presentarse todos juntos o en forma separada, entre ellos hincadas en la pantorrilla, hormigueo en las manos o pies, malestar en la cadera, perdida de las ganas de trabajar, inseguridad total o parcial, temor, jaquecas frecuentes, zumbido en el oído. En este caso se recomienda la planta entera de abrojo, la corteza de bucare y la raíz de jazmín malabar, 20 g. de cada uno de estos ingredientes hervidos en ocho vasos de agua y reducidos a uno que se reparte en tres tomas diarias; en 15 días se normaliza la situación,

A veces el periodo menopáusico se prolonga y en lugar de durar unos dos a cuatro meses, dura años. En caso de presentar derrames o hemorragias por debilidad capilar, se recomienda de inmediato chaquitos de esparrago o la planta de lengua de vaca. Cuando sangra excesivamente por cualquier lugar quiere decir que los canales sanguíneos presentan sus paredes débiles y permiten la salida de la sangre por ahí. Estos remedios fortalecen las paredes para que no sangren; a veces puede incluir también dátiles licuados con leche, si se siente muy débil.

La duración normal del flujo menstrual es de tres días y puede haber un día con flujo de plasma; a veces en algunas mujeres se presenta un flujo vaginal intermedio entre los días 12-13-14-15 de su ciclo menstrual, es el periodo de ovulación. No es normal el flujo vaginal fuera de estos periodos, cuando presenta flujo diario entonces necesitaría adicionalmente el supositorio vaginal.

El flujo vaginal puede aparecer incluso en niñas recién nacidas, es una consecuencia de infecciones en el ovario; este flujo puede salir con o sin dolor. El supositorio vaginal se prepara con aceite de ajonjolí en una motica de algodón o gasa, este supositorio no debe usarse durante el periodo menstrual y tampoco durante el embarazo porque en esos momentos las paredes del útero y del ovario se encuentran en una situación especial y no deben ser alteradas por el aceite. No importa si coloca el supositorio durante el primer mes de embarazo, pero luego debe suspenderse porque en el desarrollo del feto el aceite puede quedar atrapado entre nuevos tejidos.

Al estar agua-tierra alterada, resulta adecuado suministrar algo amargo ya que aire-éter contrarresta agua-tierra o también puede suministrar algo picante a fin de estimular el fuego. La combinación corocillo, jengibre y pimienta negra no actúa directamente sobre el sistema agua-tierra sino a través de la estimulación del fuego; esto corta la flema parcialmente cuando tiene gripe, pero lo más importante es que aumenta la producción de saliva en la boca y con ello se inicia un mejor proceso digestivo. Cuando el proceso digestivo mejora, todo el sistema funciona mejor, incluso las glándulas endocrinas como ovarios y testículos.

En cualquier caso, es fundamental una alimentación sana, de nada serviría estimular la digestión si vamos a suministrar agua-tierra en exceso. Basta la temperatura a la que se consume un alimento o una bebida, es importante para conservar buenos hábitos alimentarios. No se recomienda consumir productos muy fríos ni muy calientes; en el primer caso, el cuerpo debe producir calor adicional para neutralizar temperaturas muy bajas; en el segundo caso debe producir una mayor cantidad de flema o mucosidad para absorber temperaturas muy altas, en ambos casos es dañina para el organismo.
Los dolores musculares se deben a la presión ejercida por el tejido adiposo sobre los nervios, lo que se necesita es un relajamiento; este relajamiento puede lograrse con paraíso y ben. Como ya dijimos, el paraíso ayuda a cicatrizar las heridas internas y externas y el ben ayuda para la desinflamación. Cuando ocurre la desinflamación, no hay dolor. Cualquier herida celular o subcelular se cura con el paraíso, y el dolor muscular desaparece con ambas plantas. Esta combinación puede recomendarse en casos de bursitis, artritis reumatoidea, esclerosis o dolores de esa índole.

Además, si el dolor está bien localizado resulta provechoso untarse cera de abejas con aceite de ajonjolí a fin de mantener calor y mejorar la circulación en esa zona. Con ello llega suficiente sangre y elimina todas las impurezas en la zona, desapareciendo el dolor.

El ardor en la planta de los pies es otro síntoma de la alteración agua-tierra, entonces se recomienda untar aceite de ajonjolí en las plantas de los pies cuando se vaya a descansar; así, puede mejorar su circulación y evitar ese ardor. En el caso de varices se trata del mismo problema, es la circulación la que sufre.

Una porción de lechosa en el desayuno es excelente para fortificar la circulación y el corazón. El consumo diario de lechosa en el desayuno evita las trombosis cerebrales y los ataques al corazón.
La lechosa consumida con sus semillas sirve para eliminar automáticamente todos los parásitos y no hace ningún daño.

Buenos hábitos de alimentación ayudan a la limpieza del sistema circulatorio, más que todo del colesterol y cualquier tipo de deposición en las paredes de las vías sanguíneas. El corocillo también ayuda en esta limpieza. Otro remedio que permite limpiar las vías sanguíneas es la mantequilla sin sal y la pimienta negra; se muelen 5-7 granos de pimienta negra en una cucharadita de mantequilla sin sal, se toma y luego se bebe una taza de leche tibia o un té de hierbas para asegurar que se ha tragado todo, esto se hace en ayunas durante 48 días.

La carne perjudica al cuerpo de diversas formas, una de ellas es el aporte de toxinas. Por eso, se recomienda el consumo de pollo criollo o pescado fresco, en caso necesario. Las carnes blancas pueden ser utilizadas en forma racional; una vez a la semana por ejemplo, pero no tres veces al día como normalmente se acostumbra.

La carne contiene cadaverina, no crea que porque la consuma una vez a la semana, no ingerirá cadaverina, ahí está con el cadáver. Cuando uno come vegetales no hace falta consumir carne ni huevos. No queremos ser caprichosos ni dogmaticos, sino simplemente indicar el perjuicio que causa el consumo de carne o huevos.

Cuando se consigue solo éter-aire alterado, puede asegurarse que es artritis, puede haber dos razones simples: consumo excesivo de carnes rojas, azúcar blanca o queso que provoca un exceso de acido úrico en la sangre, o una disfunción metabólica que en algunas personas permite la síntesis de acido úrico a partir de almidones ingeridos en la dieta y otros compuestos nitrogenados presentes en el organismo. La forma como cada quien sintetiza el acido úrico, puede variar según su naturaleza, el resultado en todo caso es igual: dolores en las articulaciones.
No se deben confundir los dolores en las articulaciones con los dolores musculares. Los primeros, son producto de alteraciones éter-aire; mientras que los segundos, son consecuencia de alteraciones agua-tierra.

Además de los dolores debidos a la acumulación de acido úrico en las articulaciones, un signo típico de las personas que sufren de artritis es su delgadez; como aire-éter esta alterado, puede comer mucho pero no utiliza bien los alimentos. Falla la fuerza coordinadora. Cuando no hay coordinación, cada órgano comienza a funcionar a su manera, sin sincronización, descontrolándose la salud del individuo. Puede suministrar agua-tierra como papelón, yogourt y frutas para que la persona engorde. Para neutralizar éter-aire, puede suministrar paraíso y ben, es decir, suministra mas éter-aire para que este alcance su nivel optimo en el organismo.

El dolor se debe a un exceso de presión. Al suministrar paraíso y ben, se elimina el dolor. Sin embargo si presenta deformaciones en el cuerpo, especialmente en las manos puede usar la crema de 5 ingredientes. Esta crema contiene zumo de las hojas de sisal y ñonguey, cristal de sábila, ajo y aceite de ajonjolí, se usa como una pomada en la zona afectada, eso alivia el dolor porque mejora la circulación.
Cuando la coordinación falla, naturalmente puede provocar otras consecuencias en el cuerpo, como por ejemplo la esterilidad. Las gónadas tienen predominio de éter y fuego, es ahí donde se encuentra la alteración. Las personas que consumen drogas: café, cigarrillo, alcohol o cualquier otra clase de drogas,

están predispuestas a depositar estas sustancias toxicas en sus ovarios o testículos. No pueden tener hijos sanos, pues normalmente tienen problemas al nacer o presentan taras.
En el caso de diabetes normalmente va a encontrar unos pulsos raros que por lo general confunden al novato. Puede haber diabetes debido a la mala coordinación o sincronización en la producción de toda sustancia en el cuerpo. Puede tratarse de debilidad en el páncreas que no puede digerir carbohidratos porque no produce suficiente insulina para quemarlos. También puede ser que los riñones estén fallando y no filtren suficientemente los azúcares para devolver una cantidad limitada al torrente sanguíneo y eliminar el resto. En cualquier caso, no hay una buena sincronización de actividades en el cuerpo. Eso provoca la diabetes.

Así, la diabetes puede ser producida por alteración de fuego, agua-tierra o éter-aire. Hay que considerar muy bien cuál es el origen porque el tratamiento va ser diferente, según el caso.
Para corregir la alteración en éter-aire, hay que suministrar un remedio amargo. El cundeamor es muy bueno, su amargo es diferente al amargo del paraíso, como ya se dijo al principio. La planta de algodón de seda y la raíz o la corola de ixora se cocinan y se dan a los niños para curar la alteración en agua-tierra; esta alteración en adultos se cura con cundeamor y pesgua, o pesgua solamente, dependiendo del caso.

Otra enfermedad problemática es la epilepsia, que se presenta con convulsiones y se considera como un mal incurable. Efectivamente, con la medicina alopática es incurable porque su origen se atribuye a algunas células del sistema nervioso, que quedan alteradas, muertas o no funcionales; por ello, usan fenobarbital y epamin de por vida. En este caso, hay que remontarse al momento del nacimiento cuando nace un niño, este independiza su respiración que hasta el momento había sido por el cordón umbilical; tanto el oxigeno como el alimento llegan al feto por el cordón umbilical hasta el parto, luego, el feto pasa a ser recién nacido porque ya ha independizado su alimentación y su respiración. Este intervalo entre el feto y el recién nacido no debe ser muy prolongado; una vez que nace el niño, debe cortarse el cordón umbilical; si por alguna razón puede haber calcificación del cordón, el niño viene enrollado en él; ocurre una placenta previa o el parto es prolongado; todo esto puede conducir a un suministro disminuido de oxigeno durante el parto. Entonces, cuando el oxigeno no llega en suficiente calidad y cantidad al cerebro, puede presentarse una lesión cerebral. Esta lesión puede expresarse inmediatamente o no, puede aparecer durante el crecimiento, en la etapa juvenil o durante el parto si es mujer, o sea, la expresión de la lesión puede ocurrir en cualquier momento.

La lesión cerebral responsable de la epilepsia es reversible y se cura con albóndiga de ruda y con la lochita. Además las deficiencias o excesos que tenga el cuerpo, se equilibran con una alimentación adecuada. Para corregir las alteraciones que se sienten al tomar el pulso. La albóndiga debe tomarse durante 48 días en ayunas, seguida por un vaso de agua para asegurar que se ha ingerido el remedio. Así, pueden reactivarse las células cerebrales.

A la par, puede suministrarse polen y jalea real, pero con mucho cuidado ya que en las mujeres la jalea real aumenta la capacidad de reproducción, entonces no se recomienda a menos que deseen aumentar su fertilidad. En los varones, se recomienda una gota diaria de jalea real al 1% en miel; así la combinación de jalea real con los demás remedios es limitada pero, ayuda a la recuperación, al igual que el polen.

En el caso de los buzos, sucede que cuando se sumerge a grandes profundidades, aumenta la presión del agua y con ello la presión sanguínea, esto puede ocasionar la manifestación del sitio donde tiene una lesión de nacimiento, ahí mismo viene la convulsión, el cuerpo normalmente queda tieso y el peligro de muerte proviene del medio que le rodea, no de la convulsión en sí misma. Si es un cocinero o un chofer puede caer sobre el fuego a chocar al perder el conocimiento, puede haber mordedura de la lengua y sangramiento; si se cuida, no hay ningún peligro. Se puede ayudar al paciente colocando un objeto entre los dientes para que pueda respirar, no utilizando los dedos porque podrían ser lastimados. Algunos enfermos botan baba, otros no, pero quedan en trance y luego comienzan a respirar profundamente y se sienten cansados.

Es recomendable anotar en un lugar visible el mal que se padece para que los demás sepan que se trata de epilepsia y puedan auxiliarlo de inmediato. No es culpa del individuo estar enfermo, todos tenemos esa posibilidad y también todos tenemos el deber de ayudar a cualquier enfermo, SIEMPRE Y CUANDO EL ENFERMO DESEE RECIBIR ESA AYUDA.

Las personas que sufren de cáncer tienen el fuego alterado, asociándose fuego y agua-tierra con culebras. En este caso lo que se debe hacer es desintoxicar y dar buena alimentación, además debe curar las heridas internas, ASI SE CURA EL CANCER, NADA MAS, todos los casos. Si esta avanzado, el cuerpo no puede combatir, si le han quitado el útero a la glándula mamaria, ¿cómo puede haber cura? - No hay posibilidad-. Si el cuerpo está intacto, aunque este dañado, podemos ayudarlo a recuperarse porque una herida cicatriza y puede regenerarse el tejido hasta cierto límite. Las uñas, el pelo, los dientes de los niños se regeneran, pero si se corta la lengua esta no se regenerara. Entonces, hay que evitar la eliminación de órganos ya que hace más difícil la recuperación.
Dicen que el cáncer no se cura. Esto es cierto en casos extremos; pero en ningún momento se tiene derecho a desahuciar una persona. Hay que ayudar y si es posible, de inmediato, desintoxicando y hacienda todo lo que se pueda hacer. Ayunos por un día a la semana es excelente en ese caso, porque ayuda a normalizar el fuego.

Preguntas

1. **Normalmente, ¿Qué tiempo debe dormir una persona?**
   La cantidad de tiempo que debe dormir una persona, depende de la actividad que desempeñe; se considera que siete horas son un promedio suficiente para un individuo adulto, puede dormir hasta nueve horas diarias si trabaja excesivamente durante el día.

2. **¿Es normal que una persona le cueste conciliar el sueño y que luego duerma diez horas seguidas?**
   No es normal, lo que sucede es que uno esta acostado pero no está descansando; puede estar dando vueltas y vueltas, soñando con pesadillas, sobresaltos y orinando en la cama. De esta manera no se descansa. Aunque duerma diez horas, se levanta por la mañana muy cansado, con amargura en la boca y mal humor; son características típicas de las personas que duermen diez horas. Así mismo es la persona que se levanta después de las seis de la mañana, se trata del mismo caso. Por varias razones cosmobiologicas, se debe descansar durante las horas comprendidas entre las 10 pm. y las 3 am., son horas sagradas para dormir. En esas horas la luz solar esta contraria a uno y se dispone de menor cantidad de energía, entonces no debemos exceder nuestro consumo energético.

3. **En ayunas, ¿uno debe descansar o puede trabajar?**
   El ayuno es solo para la alimentación, no para el trabajo.

4. **Respecto al vástago de cambur, ¿puede licuarse en agua de coco y añadirle el jugo de limón después?**
   Excelente, el limón se añade para dar sabor y para evitar la oxidación del vástago, con lo cual se tornaría morado; puede añadir el limón antes o después de licuar. No es recomendable licuar todo el vástago y guardarlo en la nevera, es preferible prepararlo fresquecito cada vez que lo vaya a tomar.

5. **Después del almuerzo, ¿qué lapso debe uno descansar?**
   Medía hora después de cada comida es el tiempo sagrado para descansar. No debe moverse en exceso pero tampoco dormir. Se debe estar lo más liviano posible. Si come a las 12:30 no debe tardar más de 24 min. comiendo, de ahí en adelante puede usar otros 24 min, para caminar o al menos pensar en algún sitio agradable.

6. **¿Se puede hablar después de comer?**
   Hablar en exceso no es bueno. En el caso de los profesores, no se puede decir que hablar es malo, pero hay que hacerlo de una manera ordenada; no hablar de aspectos negativos sino positivos, tener pensamientos sanos para compensar un poco el desgaste de energía de tanto

hablar en público. Podríamos tomar descansos practicando ayunos de palabras, pero esto no sería provechoso porque cada vez que viene alguien deberíamos hacer excepciones y esto no es bueno. Algunos escriben la respuesta en un papel, a mi me parece que no debe ser asi.

"ENFERMEDADES" Y TRATO CON EL ENFERMO

Se ha hablado ya de la constitución del cuerpo humano, y como funciona, como están los pulsos y como se interpretan, y como actúa el pulso en forma coordinada. Se hablara ahora sobre algunos aspectos de "enfermedades" comunes y corrientes. Recuerde que las enfermedades como tales no existen, lo que puede encontrar es el tejido enfermo pero no la enfermedad como tal. Así, lo que se puede sanar es el tejido enfermo y no la enfermedad. Cualquier comida puede causar una alergia; causar una reacción en el cuerpo que es lo que conocemos como alergia. Cualquier alimento que se ingiera tiene su acción en el cuerpo, ocasiona una reacción del cuerpo e interactúa con él a nivel de los elementos que lo forman.

Algunas personas se hinchan a las pocas horas de haber comido pescado frito, otras presentan esta complicación al comer piña. Esto es una manifestación de que el cuerpo esta intoxicado porque el hígado no logra desintoxicarlo oportunamente, entonces las toxinas se acumulan en distintas partes del cuerpo y producen inflamaciones o reacciones diversas. Puede tratarse de simple hinchazón, erupciones en todo el cuerpo o quizás una exageración en las defensas del sistema: inflamación en los ojos, estornudos, llagas en la boca, manifestaciones muy variadas que indican intoxicación. Lo primero que debe hacerse en cualquier caso, es suprimir el consumo alimento, de manera que bajo ninguna circunstancia puedan actuar sustancias toxicas. En segundo lugar, deben suministrase suficientes medios para desintoxicar, bien sea vástago de cambur manzano, agua de corocillo y cilantro, agua de coco, guarapo de caña, lo que este a su alcance. Si no hay ninguno de estos medios, puede diluir barro rojo con agua y untarlo en todo el cuerpo cada 10 minutos durante media hora, después se baña con agua natural y toma un baño de asiento.

En caso de que la sustancia tóxica no esté digerida, puede provocar vomito, salvo en el caso del kerosene. Si se trata de kerosene, no se regresa el bolo alimenticio sino que se le ayuda a salir más rápido por evacuación. El peligro del kerosene esta en los pulmones por lo que debe evitarse que entre en contacto con ellos. Si esto llega a suceder, puede ocasionar lesiones graves e incurables; mientras que si se encuentra en el estomago, no hay ningún peligro, debe ser expulsado mediante la evacuación. Debe suministrar laxante si han pasado 20 minutos o mas después de haber ingerido la sustancia toxica, ya que normalmente es el tiempo que demora para llegar al intestino. Además de suministrar el laxante, puede ayudar a la limpieza del organismo proporcionándole abundante líquido, agua, zumo de pepino o batido de guayaba.

Este proceso debe continuar uno o dos días, luego hay que cuidar la alimentación; esta debe ser liviana, de tal forma que suministre las necesidades energéticas. Jamás suministre alimentos como aguacate, chocolate, fritura, cochino, etc., que pueden perjudicar al hígado. La intoxicación puede ser combatida por un hígado que funciona bien. Cuando funciona mal, probablemente la intoxicación va a permanecer; no ingiera nada que contenga alcohol ya que esto complica la situación. El agua en abundancia, puede ayudarle a mejorar.

En caso de alergia, una vez eliminada la intoxicación, suministre ponche de sábila, flor escondida, piña con miel cualquier preparación para curar el hígado, durante 45 días-3 meses. La piña se corta en trocitos y se coloca en un recipiente que luego se llena con miel de abejas, esto fermenta y queda como alcohol natural, no encierra ningún peligro mientras la suministre poco a poco, una cucharada al día durante 48 días-3 meses.

Los medicamentos se deben tomar ½ hora antes o 1 hora después de las comidas, según la indicación. Si es para el hígado (digestión), se deben suministrar antes de las comidas, para que estimule su funcionamiento. Si es para ayudar a la absorción (asimilación) se debe suministrar después de las comidas; siempre dependerá del caso que se esté tratando. Por estas razones se dice que si quiere adelgazar se deben tomar dos cucharadas de miel antes de la comida, y si desea engordar, debe

tomarlas después de comer; este tratamiento es justamente para ayudar a una mejor asimilación de la comida. Si se toma la miel antes de comer, se gastan los jugos gástricos y entonces no quedan suficientes para realizar una digestión completa; se esta manera la comida que se ingiere o no se digiere o la persona se siente satisfecha rápidamente, motivo por el cual va comer menos cantidad y poco a poco va perdiendo peso. Por otro lado, si la miel llega cuando la digestión ha terminado, la asimilación es más rápida y la persona engorda. Este es un ejemplo de la importancia que tiene la selección del momento más adecuado para suministrar un medicamento, puesto que se trata de miel en ambos casos, pero dependiendo del momento en que se consuma, los efectos obtenidos serán opuestos.

Si se sugiere más de un medicamento en ayunas, debe decidirse a cual se le va a dar prioridad. Por ejemplo, si sufre de hemorroides y del estomago tiene que dar ponche de zábila y albóndiga. En ese caso se da primero la albóndiga, se espera medía hora y luego da el ponche de zábila durante tres meses. El ponche de zabila contiene cristal de zabila, pimienta negra, jengibre, limón amarillo y miel o papelón; puede añadirse jugo de naranja a esos 5 ingredientes, pero no sustituir ninguno de ellos. En el caso de asma y hemorroides primero se suministra la albóndiga y luego el poche de zabila.
Cuando se trata de cáncer, el problema básico es el sistema digestivo, es el gran hígado el que funciona mal. Lo primero que debe hacerse es desintoxicar y luego curar el hígado. Para curar heridas e inflamaciones, suministre paraíso con ben; y si por si a caso se tuviese una manifestación adicional, suminístrese jalea real al 1% en miel, no más de una gota diaria, esa dosis es suficiente y solo debe darla en caso de necesidad. Si el paciente siente debilidad, suministre afrecho o también puede darle levadura de cerveza como complemento, no como tratamiento básico. Las dolencias desaparecen al quitar o curar las inflamaciones del gran hígado. Para mayor seguridad, se recomienda el tratamiento por 6 meses, pero la desintoxicación será completa en menos tiempo si aumenta la cantidad de vástago de cambur hasta 6 vasos diarios; quizás en 15 días-1 mes habrá desintoxicado el cuerpo, y se habrá eliminado las "culebras" entre pulsos. En ese momento puede disminuir la cantidad de vástago de cambur a 3 vasos diarios. La disminución de la dosis de vástago la determina la observación de la orina, esta pasa de ser turbia a clara, indicando que ya se han eliminado muchas impurezas, desde ese momento uno queda teóricamente desintoxicado. Por la orina se determina si el cuerpo aun sigue con sustancias toxicas o no. Por eso, si en 3 semanas de tratamiento se aclara la orina, continúe durante 1-2 semanas con la misma dosis y luego disminúyala. Manténgase igual todos los demás remedios. Inclusive la dosis de jalea real, puede suministrarse 1 mes después de haber iniciado el tratamiento para que el organismo pueda asimilar bien; si la suministra desde el primer día, el cuerpo no está en capacidad de asimilarla, tiene que esperar por lo menos un mes más para que el organismo adquiera esa capacidad. La jalea real, el polen y los propóleos son sustancias que deben darse para la regeneración celular.

Si su problema es externo, como llagas, necesitara tratar con la crema de los 8 ingredientes, que se ha mencionado en oportunidades anteriores.
Si se trata de una condición generalizada con manifestaciones nerviosas, se recomienda el baño de cayena que ayuda a relajar.
Si se siente débil a nivel muscular o en cualquier parte del cuerpo, lo más indicado es la reducción de escoba negra hecha con las raíces de la planta.
Si presenta fiebres intermitentes puede incluir la planta Santa Lucia.

En fin, cada individuo es una entidad diferente, por tanto, hay que ver cuáles son las necesidades de cada persona. NO SE PUEDE GENERALIZAR. DE ALLI QUE LA AUTOMEDICACION ES RIESGOSA. POR LO CUAL SE DEBE ACUDIR A LA ORIENTACION FACULTATIVA. Las observaciones de las tendencias poblacionales constituyen una guía de gran utilidad para el tratamiento básico. Por experiencia se sabe que en Venezuela, como en cualquier país, casi el 95% de la población sufre del gran hígado, entonces una limpieza con ponche de zábila, afrecho, baño de cayena y agua de corocillo y cilantro, es excelente para cualquier persona; todo lo demás seria adicional.

Para la persona que presenta alteraciones en los pulsos agua-tierra y fuego, es necesario agregar otro complemento mas, como se explicó anteriormente. Así, tomando en cuenta la situación individual, primero debe aconsejar como alimentarse, es indispensable que toda la familia participe en esto; sirve para la integración de la familia, también para que el enfermo no se sienta abandonado, aislado del hogar, que sienta un apoyo moral de todos los que le rodean.

Con solo 3 meses de tratamiento, vera un mundo diferente, por lo menos la integración familiar será diferente. No solamente el individuo que está en tratamiento mejorar o su salud sino que también los demás van a mejorar. Es posible que algunos renuentes no quieran entrar en el régimen o que no quieran seguir, pero cuando caigan enfermos, se darán cuenta de su utilidad. No es conveniente reír o bromear con las nuevas condiciones del enfermo de la casa, si se presentan crisis curativas de ánimo al paciente.

El enfermo necesita apoyo sentimental además de un remedio inmediato. Alguien dijo que quien tiene una enfermedad, el mundo completo esta en ella, su cabeza y cerebro está en ella, todo está donde tiene su problema. Si puede curarse, la mente puede pensar en otras actividades, el corazón puede tener otros sentimientos; si no, no hay ninguna curación, siempre está pendiente de su problema, la persona tiene siempre dolor de cabeza... Usted puede ver maravillas en su presencia, puede cantar música de la primera clase, para ella no hay nada, no va a apreciar ni disfrutar nada. Mientras se le este ayudando, poco a poco va ganando confianza y se sentirá mejor.

Puede encontrase con opiniones diversas para tratar al m enfermo, porque puede haber mil personas para opinar, puede haber cien personas para recetar, diez para preparar y dar el remedio, pero para tomarlo tiene que ser el enfermo, nadie puede hacerlo por él. Cuando se esté tomando remedios para desintoxicarse, no se deben tomar pastillas, porque puede perjudicar, no necesariamente, pero hay que evitar ese riesgo.

Si tiene ardor en la planta de los pies, hay que recetar cera de abejas, si ve que está un poco inquieto, mándele a untarse cera de abejas con aceite de ajonjolí en las plantas de los pies por las noches, así se tranquiliza y puede dormir más rápido.

Cuando se tiene fiebre, el ayuno es lo más acertado, si se hace uno o dos días de ayuno la fiebre desaparece porque toda la energía necesaria está disponible para atacar a los microbios. Si hay deshidratación por las altas temperaturas, se puede suministrar agua de coco tierno y Santa Lucia. No trate de bajar la fiebre de inmediato puesto que la fiebre es una indicación de cierto malestar en alguna parte del cuerpo; el cuerpo tiene que reaccionar normalmente porque si trata de detener esa fiebre con violencia, esa violencia generaría más violencia interna, lo que debe hacerse es no dejar entrar más alimento. Si se tiene algún residuo de alimento en el cuerpo, trate de eliminarlo lo más pronto posible con un laxante. Si se siente débil, tómese un guarapo de corocillo, jengibre y pimienta negra bien concentrado, con limón y papelón o miel, 3-4 veces al día, sin comer comidas. Es necesario ingerir mucho líquido y no le va a dar más gripe ni fiebre cuando acabe el ayuno.
Cuando hay fiebre, es necesario tomar un descanso, no trabajar ni estar al sol ni mucho menos trasnochar. Si la fiebre es muy alta, hay que cuidar que la cabeza no se caliente; algunos han experimentado y han tenido éxito con repollo morado, colocándolo como un casco en la cabeza, de esta manera baja la temperatura, pero no debe colocarlo sin saber la causa de la fiebre. Los baños también son buenos para bajar la fiebre. A veces es importante hacer sudar; al salir el sudor, sale el calor. Puede también hacerse frotaciones para mejorar la circulación. La hoja de repollo lo que hace es absorber el calor; la hoja de higo y de parra también son buenas, pero a veces resultan difíciles de conseguir.

Si tiene dolor de cabeza, puede eliminarse con la respiración; para ello se coloca el dedo pulgar de la mano derecha en la fosa nasal derecha, tapándola y respirando por el lado izquierdo nada mas, inhala y exhala profundamente por 40 veces, ya con esto es suficiente. Para mareos también sirve. La mejor forma de hacerlo es acostándose en el suelo y relajándose.
Si se está muy débil, la tensión puede bajar. Entonces debe tratar de cambiar la respiración tomando el anular y el índice de la misma mano para tapar la fosa nasal izquierda, ahora respira por el lado derecho nada más. Los dedos que se usan es más bien por razones prácticas, haga usted la prueba para cerciorarse que al contrario sería más incomodo.
La respiración por el lado izquierdo es para relajar, por eso se recomienda en caso de fiebre y dolor de cabeza; pero si quiere activas, es decir, si uno se siente dormido o no entiende nada cuando lee, entonces debe respirar por el lado derecho unas 10-20-40 veces, eso activa el cerebro y lo deja lleno de ánimo.

Cuando se trate un enfermo, primero oriéntesele en cuanto a la dieta, segundo, dígasele al enfermo que es para toda la vida; NINGUN REMEDIOPUEDE SUSTITUIR UN BUENA ALIMANTACION Y UNA RESPIRACION ADECUADA. Mientras dura la enfermedad hay que tomar los remedios, pero cuando el cuerpo este bien adaptado para cumplir con su función normal, no hace falta más remedio; no es necesario crear hábitos con los remedios. Si transcurrido algún tiempo vuelve a enfermarse, puede usar el mismo medicamento pero no en forma continua, deje pasar 2-3 meses para ver cómo reacciona el cuerpo. La meta es que el cuerpo reaccione positivamente, que actúe bien y que llegue a su estado normal, que desde luego no es el estado enfermo.
"Toda mi vida he vivido mal", no quiere decir que no se deba mejorar; al alimentarse bien y tomar el remedio adecuado, la recuperación es rápida. Una buena salud del cuerpo físico permite un buen estado de los otros cuerpos.
Para qué sirve dar remedio a una persona que está acostumbrada a tomar licores todos los días. No se la puede ayudar, no vale la pena ayudar. Se le puede mandar a una clínica privada para desintoxicación pero no va a mejorar mientras no cambie sus hábitos y elimine su vicio, no puede mejorar. La persona que genuinamente desea mejorar debe ser ayudada, esa si merece ayuda.

En los puestos asistenciales hay recursos mínimos que deben dejarse para las emergencias, no para los alcohólicos. Eso no es ninguna emergencia, no necesita ningún medicamento. Si hay un herido de transito, eso es emergencia, no importa de quien es la culpa, hay que ayudar. Una persona que acostumbra a alimentarse mal y viene todos los días con dolor de cabeza, no puede ser ayudada, quien puede ayudarla?

QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO
Hipócrates

"MAS ENFERMEDADES"

Diabetes

Hay por lo menos 18 variedades de diabetes, debidas a distintas causas siendo las más comunes las producidas por alteraciones digestivas o por alteraciones renales. Cuando el problema es digestivo se tiene que tratar el gran hígado, cuando el problema es renal se tiene que tratar los riñones. El origen e la diabetes se determina por el pulso, si se consigue una alteración en el pulso fuego, se trata de un problema digestivo, si la alteración esta en el pulso agua-tierra, entonces es un problema renal. Cuando es un problema digestivo, es el páncreas el que funciona mal, entonces es necesario suministrar cundeamor con pesjua, las hojas del primero y las ramas, corteza o fruto del segundo; se tritura y se toma diariamente durante 48 días o 3 meses, según el caso. Si pasa de 48 días o 3 meses no puede ser 6 meses, esa es la norma; se puede dar este remedio hasta tres veces al día. Diez hojas de cada planta son suficientes para una toma.
Cuando el nivel de azúcar en la sangre pasa de 120mg., hay peligro, y si baja de 60 mg. también hay problemas; hay que mantener ese rango en la sangre. Pero en los exámenes de orina se expresan las concentraciones de azúcar con cruces y comienzan a aparecer cuando ay más de 160 mg.; entonces de debe tomar cundeamor y pesjua. Cualquier persona debe comer la fruta de pesjua, pero no es recomendable para aquellas personas cuyo nivel de azúcar en la sangre es muy bajo.
Las personas con baja concentración de azúcar en la sangre también pueden padecer de un problema pancreático, en ese caso hay que suministrar levadura de cerveza para ayudar a fortalecer el gran hígado, la cual además de suministrar vitaminas y minerales, ayuda a mantener la glicemia.
La diabetes también puede aparecer en los niños, en este caso es netamente un problema renal, aquí el páncreas todavía no puede haberse deteriorado, aunque hay pequeñas excepciones. Cuando la causa de la diabetes son los riñones, puede suministrarse de 5 a 10 chaquitos de esparrago cocidos en leche; se puede dar también unos 20 g. de la planta entera de botón de seda hervido en 8 vasos de agua y reducido a uno. También este remedio se toma durante 48 días o 3 meses; en todo caso, la alimentación recomendada es básica para que el remedio pueda tener su efecto positivo.
La persona diabética no debe endulzar ningún remedio mientras dure el tratamiento, después, puede endulzar un poquito con miel.

Artritis
Puede haber diferentes tipos de dolor en el cuerpo, más que todo en las articulaciones; puede haber artritis reumatoides, bursitis, etc. Cuando aparece el dolor en las articulaciones inmediatamente se piensa en artritis, pero puede no serlo, en la mayoría de los casos no lo es. Si se observa el pulso y se encuentran alteraciones en agua-tierra y en fuego, y la persona tiene dolores en las articulaciones, hombro, mano, cadera, lo que sea, esto se debe al consumo excesivo de queso y azúcar; al quitar esos alimentos de su dieta, automáticamente se normaliza el cuerpo, no habrá más dolor, es netamente mala alimentación. La acumulación de agua-tierra genera el dolor muscular.
Puede ayudar también estimulando la digestión con ajo, pimienta negra y jengibre.
Si las alteraciones en el pulso se encuentran en éter-aire, si se trata de artritis; pero esto es muy poco frecuente como ya se dijo. En este caso, antes que nada indique como alimentarse bien, luego mande los remedios para desintoxicar y suministre en seguida paraíso y ben para desinflamar y cicatrizar lesiones; aquí también es recomendable estimular la digestión.

Circulación
Cuando la circulación se obstruye debido a la menopausia, pueden aparecer varices; la causa de los problemas circulatorios es la misma que de los problemas musculares, exceso de queso y azúcar en la dieta. Cualquier producto refinado no ayuda a mejorar la situación. En este caso, el tratamiento va a ser igual que en el apartado anterior, agregándole cera de abejas. Untar la cera de abejas en los sitios adoloridos para reactivar la circulación.
La alteración agua-tierra puede indicar una disfunción de las glándulas endocrinas, las hormonas no están bien. En el pulso se detecta donde está la falla y cuál es la causa. Si es arterioesclerosis, endurecimiento de las arterias; a veces puede haber endurecimiento de la piel o de la espalda que puede estar tan dura como una piedra, eso es simplemente agua-tierra alterada. Suministrando suficiente vástago de cambur manzano, ben con cera de abejas, se resuelve el problema en 3 meses.
Si tiene problemas cardíacos o coronarios, se puede dar lechoza en el desayuno o también 5-7 gramos de pimienta negra triturados en mantequilla sin sal durante 48 días. Eso ayuda a mejorar la circulación porque cuando la pimienta es asimilada disuelve cualquier deposición en las paredes internas de las vías sanguíneas.

Calcificación
Cuando una persona presenta problemas de calcificación, hay que decalcificar de inmediato eliminando los alimentos que contengan gran cantidad de calcio de su dicta, tales como los lácteos y los vegetales verdes.
Además de esto suministre el tratamiento general para desintoxicar y activar la digestión. Puede suministrar también la raíz de escoba negra para fortalecer los músculos; cuando los músculos se fortalecen, no hay más deposición de calcio en los huesos del cuerpo. El calcio no se deposita solo, necesita de lipoproteínas, específicamente de lípidos de baja densidad como el colesterol para poder depositarse. El colesterol forma una matriz; por ejemplo, para preparar concreto ud. necesita de cemento, piedras, arena y agua. Igual ocurre para la deposición de calcio; el colesterol es la matriz, al eliminarlo automáticamente se libera el calcio, es un truco, no hay nada más.

Eripisela
Es una infección que se va a conseguir cuando el pulso agua-tierra esta alterado; la llaga suele abarcar grandes extensiones de la piel normalmente en las piernas. Además de limpiar al cuerpo por dentro con una buena dieta y desintoxicarlo utilice la crema de 8 ingredientes para limpiar la herida externamente; cualquier desarreglo en la dicta se va a manifestar en la eripisela.

Herpes
También se ha llamado culebrilla cuando se extiende en la piel, es nada más que una intoxicación del hígado. Se debe eliminar cualquier traza de aceite o grasa de la dieta al menos por 3 meses, igual deben hacer las personas que sufren de ictericia. En el caso de la culebrilla, además de activar el fuego, es muy buena la flor escondida con agua de coco, es un tratamiento excelente para el hígado. Externamente utilizar hierba mora triturada con limón aplicada en cataplasmas. La lochita y la libertadora también sirven pero la hierba mora es más efectiva, salvo que sea herpes genital, aquí ya es más complicado por su ubicación.

Enfermedades de las encías
Las enfermedades bucales generalmente se deben a la mala digestión, al fuego alterado. La hoja de guayaba es excelente para tratar este tipo de problemas; cruda puede usarse como cepillo y cocida sirve para hacer gárgaras. El batido de guayaba es un desintoxicarte muy bueno en estos casos. Cepillarse los dientes con palitos de verdolaga es excelente para fortalecer las encías. Si las encías están sangrando, puede tomar 4-5 dátiles hervidos con leche y endulzados con miel; esto fortalece los capilares; cuando los capilares están fortalecidos; no hay más sangramiento. Esto sirve para cualquier tipo de hemorragia en el cuerpo. Una buena higiene bucal ayuda a prevenir cualquier tipo de infección y además asegura un masaje adecuado para fortalecer las encías.

Sinusitis
El problema en estos casos es la acumulación de mucosidades que no pueden ser expulsadas. Para ayudar este proceso puede hervir lengua de vaca o estropajo en agua e inhalar mientras la preparación hierve; entonces se expulsan las mucosidades, puede repetirse el tratamiento durante una semana. Cuando utilice lengua de vaca, después de hacer las inhalaciones, puede tomar el agua restante si no ha caído mucosidad. También puede aplicar cataplasmas de lengua de vaca triturada con limón.

Mal de Chagas
Esto se debe a cierto parasito. Para eliminarlo se debe desintoxicar en un principio y luego suministrar paraíso con ben, flor escondida con agua de coco y ponche de zabila para fortalecer el cuerpo asegurando el buen funcionamiento del gran hígado. Los parásitos tienen que llegar al hígado para reproducirse, si el hígado se fortalece, automáticamente los parásitos lo abandonan y la persona se cura. Entre los indios del Alto Caura hay una costumbre de curar el Mal Chagas con un tipo de bachaco conocido como bachaco culón, este bachaco se tritura y se toma una cucharada de ese polvo por varios días consecutivos, en 3 meses se cura el Mal de Chagas por completo.

Amibiasis
Para eliminar las amibas es suficiente con cambiar el Ph del intestino. Para ello se recomienda comer cambur manzano con cascara una hora antes de la comida para asegurar que ha pasado el tracto digestivo con suficiente antelación a la ingestión de alimentos, esto lo que hace es acidificar el medio, el tracto digestivo se vuelve acido y en un medio acido los quistes de amiba no pueden crecer.

Tuberculosis
En este caso hay que contrarrestar microbios que crecen en diferentes partes. La tuberculosis normalmente se manifiesta en los pulmones, pero también puede aparecer en los huesos y en diferentes partes del cuerpo. En cualquier caso, desintoxique y suministre ben y paraíso más el tratamiento básico para fortalecer el hígado. Además de esto, puede suministrarse Santa Lucia tres veces al día y diferentes tisanas de hojas aromáticas como albahaca, eucalipto, citronera, menta, hierbabuena, etc., endulzadas o no; esto ayuda a descongestionar los pulmones, pues esos vapores que entran permiten respirar libremente.

Intoxicación por cigarrillo
Después de haber dejado el cigarrillo, puede purificar sus pulmones tomando por las mañanas jugo de pepino licuado con semillas de cilantro durante 3 meses.

Intoxicación por alcohol
Las personas que tomaban mucho alcohol y dejaron su costumbre, pueden recuperarse usando concha de naranja con levadura de cerveza endulzada con miel; esto además de desintoxicar ayuda a la recuperación del hígado. También es bueno tomar guayaba licuada, el fruto y las hojas tiernas.

A manera de recopilación, como ya se explicó, cualquier producto natural que entra en el organismo, puede tener una acción directa, puede tener una reacción del cuerpo al producto natural o también puede ocurrir una interacción entre el producto natural y el cuerpo; entonces lo que se verá será el efecto final. Ahora, no es el momento para explicar paso por paso, es suficiente saber que el enfermo mejora gracias a esa acción, reacción o interacción del producto natural en su cuerpo.

La limpieza externa del cuerpo es muy importante, para ello es excelente untarse el cuerpo con aceite de ajonjolí, preferiblemente en la tarde, frotarse con movimientos suaves desde el cuero cabelludo hasta la planta de los pies, esperar de medía hora a una hora, bañarse con agua tibia y reposar una hora. Mientras tanto, no trabaje duro al sol ni se quede dormido, haga cualquier trabajo en la casa, luego bañarse con agua tibia y use garbanzo molido para eliminar la grasas; finalmente se puede bañar con champú de cayena.

Los baños de arcilla también son buenos para el organismo, para hacerlos, cierna la arcilla y utilice el polvillo mezclado con agua, úntese esa crema en todo el cuerpo y espere 5-7 minutos hasta que comience a secarse en algunas partes del cuerpo. Vuélvase a untar y espere otros 10 minutos, así hasta que pasen 30 minutos; después tómese un baño de asiento y luego un baño común y corriente. Vuelva a repetir el proceso y al final báñese con champú de cayena. Eso es excelente.

Las personas que están tomando este tipo de remedios deben dedicar por los menos dos horas diarias para su salud, las personas que están sanas deben dedicar por los menos dos horas a la semana para su cuidado rutinario, bien sea haciéndose baños de cayena o reactivando cualquier parte de su cuerpo mediante ejercicios. Son costumbres sanas que ayudan a mantener una buena salud.

Preguntas

1. **Cuando suenan las articulaciones, ¿es artritis?**
No, eso es falta de grasa..., coma semilla de ajonjolí tostado y mejorara.

2. **¿Es bueno tomar agua de berenjena para adelgazar?**
La berenjena es una solanácea y por lo tanto tiene exceso de alcaloides. Entonces si se come en exceso puede producir erupciones en la piel, por ello no se ha incluido en el recetario.

3. **¿Cuál es el efecto del tamarindo en el cuerpo?**
El tamarindo es muy acido, cuando uno consume cualquier sabor excesivamente, hace daño, por ello coma tamarindo en cantidades limitadas. Cuando se come mucho tamarindo ocurre la diarrea y la gente piensa que es por mala digestión. No es así, se trata de una reacción del cuerpo, esta reacción no es buena todos los días pero si de vez en cuando; aquí el tamarindo funciona como laxante.

4. **¿Qué acción tiene el ruibarbo en el organismo?**
El ruibarbo es amargo y por eso ayuda al hígado.

ASISTENCIA EN CASOS DE EMERGENCIA

Cuando se interrumpe un proceso biológico nos encontramos en un caso de emergencia. En esas situaciones debemos considerar cinco aspectos de suma importancia.

1- No alterarse; mantenerse sereno.
2- Ver cuál es el accidente.
3- Sentido común.
4- Atención oportuna y rápida.
5- En necesario traslade al paciente a un centro asistencial.

Si se presenta una hemorragia, no vale la pena chequear el pulso porque puede estar alterado, lo importante es parar la salida de sangre obstruyendo la comunicación entre la herida y la parte más cercana al corazón. Puede utilizar un torniquete para tal fin. La hemorragia puede detenerse también untando zabila, paraíso o lengua de vaca, lo importante es detener la salida de la sangre. Si hay hemorragia interna, colocar al paciente boca abajo y sugerir que respire por la fosa izquierda. Si es posible, colocar hielo a los lados del cuello para evitar que pasen coágulos al cerebro. En caso de

quemaduras lo primero que se debe hacer es quitar la ropa para que no siga quemando. Si la ropa está ardiendo y es ropa sintética, también conviene quitarla porque esta se pega a la piel. Si es ropa de algodón, puede apagarla rodando por el suelo o tapando con una manta. Utilizar inmediatamente cristal de zábila en las zonas quemadas para evitar la formación de ampollas.
Los desmayos pueden ocurrir por varias causas; aun sin diagnosis, es recomendable abrir la boca del paciente para mantener libre la respiración. En caso de epilepsia debe cuidarse que el afectado no se corte la lengua. Para ello introdúzcase cualquier objeto para mantener la boca abierta, no introduzca sus dedos porque puede cortárselos. Ventile exteriormente, afloje la ropa, enfríe la cabeza y mueva los brazos de arriba hacia abajo para permitir que el diafragma funcione mejor, puede suministrar café caliente, brandy, miel, azúcar, tisanas o gotas de ajo debajo de la nariz. Lave los pies y la cara con agua fría.

Las intoxicaciones deben tratarse según el tipo de toxico que se haya ingerido; por ejemplo, deben provocar vomito excepto en casos de derivados de petróleo ya que estos afectan las vías respiratorias y no las digestivas, en este caso lo mejor es suministrar un laxante. Si no puede vomitar, suministre agua en gran cantidad. Si hay algún antídoto disponible, suminístrelo en seguida.
Otro accidente común es la ingestión de pelo, vidrio, uña, clavos, agujas, etc.; si no puede extraerse de la garganta, es conveniente suministrar vástago de cambur sin colar para que las fibras arrastren ese objeto. Si se atraganta, mire hacia arriba para estirar la vía obstruida.

En los casos de picaduras ponzoñosas puede colocar ajo triturado, o tres hojas diferentes machacadas. Si es una picada de abeja, quitar el aguijón y usar cera de abejas para el tratamiento posterior. En caso de reptiles o culebras, amarrar en forma apropiada para que la sangre no circule por el cuerpo, usar grama de pelo de indio para untar, también puede usar cúrcuma, luego tomar líquidos. Si dispone del antídoto contra el veneno especifico, inyéctelo según las instrucciones, pero lo mejor es llevar al paciente al centro médico asistencial más cercano para que ellos inyecten el antídoto.
Cuando se presentan infartos, debe hacerse descansar a la persona, suministrarle liquido y hacerla respirar por la fosa izquierda para que tranquilice; en algunos casos puede ser oportuno el masaje cardíaco. Haga esto mientras traslada al paciente al centro médico asistencial.

Durante las crisis nerviosas es muy efectivo el baño de asiento, sumergiendo el cuerpo de los muslos al ombligo en agua. Puede suministrarse te de la flor de cayena y semillas de cilantro. El baño de cayena también es recomendable en estos casos, después de haberse untado aceite de ajonjolí en la planta de los pies.

Si se padece de hipo persistente, moje un hilito y lo coloca entre las cejas. Frótese la parte central del labio entre este y la nariz, en forma circular con el índice derecho para evitar el estornudo o mareo.
A veces pueden quedar residuos de vidrio en las heridas, y son difíciles de extraer; para ello úntese la herida con el peciolo de cualquier ocumo y al rato saldrán esos residuos. Resulta que el peciolo de ocumo contiene ciertos cristales que son urticantes para el organismo, el cual reacciona abriendo la herida y expulsando el cuerpo extraño.

Las heridas internas se curan tomando agua con sal que facilita el mantenimiento de la mucosa; la mucosa es muy resistente y los cuerpos extraños pueden trabarse en zonas desprovistas de mucosa.
Todas las alergias se deben al mal funcionamiento del hígado, cuando la manifestación es externa, tratar de cubrir la parte afectada con barro, si es muy grave, sumergir en una ponchera con barro.

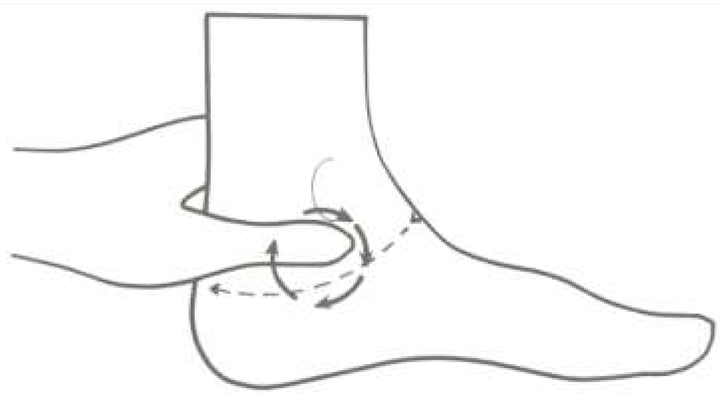
En caso de envenenamiento con curare, untarse con sal y comer sal. Los golpes ocasionan hematomas al obstruir la circulación de la sangre. Entonces lo importante es mejorar la circulación; para ello, es bueno untarse cera de abejas con aceite de ajonjolí en proporción 1:3 o cristal de zabila con agua. El cristal de zabila puede conservarse seco y rallarse para mezclarlo con agua.

Puede presentarse también un parto, para lo cual es mejor no intervenir si no se sabe. Lo que puede hacer es dar ánimo, ventilar y colocar agua fresca en la cabeza. La mujer debe parir sola, solo podemos dar ánimo. Es adecuado dar masajes circulares en la parte superior al talón, como se muestra en la figura de la página siguiente. Además, es mejor dar privacidad para que la mujer se sienta mejor. Para

cortar el cordón umbilical, se amarra cuatro dedos a partir del lugar donde quedara el ombligo y se corta con un objeto bien afilado cuatro dedos encima del nudo. Luego, es necesario colocar al recién nacido boca abajo para eliminar las mucosa restantes en la boca, fosas nasales y ojos; lavar si es posible, si no limpiar con ropa o paño. La mejor posición para parir es en cuclillas, pero a veces la mujer pierde valor y entonces es mejor acostada.

Después del parto es bueno dar a la madre un extracto de paraíso a fin de evitar infecciones, puede ser bueno dar algún estimulante también. Cuando se inicien las contracciones, es bueno tranquilizar con baño e aceite y champú de cayena, suministrar leche tibia, agua de coco o agua natural. Debemos orientar en las respiraciones para que exhale durante la contracción, así duele menos. Si usted vive en un centro poblado, lógicamente no tiene porque intentar estas acciones, simplemente tranquilice a la señora y llévela al médico que ha realizado el control durante los nueve meses de embarazo.

POSICIÓN DEL MASAJE PARA RELAJAR A LA PARTURIENTA



ALGUNAS INDICACIONES PARA SITUACIONES FRECUENTES

Primeramente se dijo que la salud depende del alimento; segundo, que cada persona puede tener diferencias en cuanto a la acción, reacción e interacción. Frente a cualquier estimulo puede haber una respuesta que es el efecto final, es una expresión de la acción-reacción-interacción.
En este proceso, si se tratase de algo sin vida, entonces podría delimitarse la calidad y cantidad del estimulo recibido; pero como se trata de un ser humano, pueden entrar oros factores intrínsecos, a saber, su etapa de crecimiento o su etapa de juventud, transformación, maduración y luego el deterioro o senescencia.

Por otra parte, en el caso de las mujeres, el cambio brusco ocurre en varias etapas: Primero la adolescencia, luego la etapa más difícil de una mujer que sería durante el parto, el embarazo y el parto se consideran como las etapas más críticas de una mujer. La salud puede variar enormemente durante estos procesos biológicos; luego, la etapa de la menopausia es otra etapa muy difícil. Aun después de normalizarse pueden quedar problemas más que todos circulatorios. En un principio el bebe vive si la madre ha tenido buena salud en el sentido que el gran hígado estaba funcionando bien. Casi un 95% de las mujeres tienen problemas durante el embarazo, esto se debe a un fuerte cambio fisiológico. Durante ese periodo, el gran hígado o la digestión andan mal, es una reacción natural del cuerpo hacia el feto que está creciendo en la mujer. Si la digestión anda mal, la bilis se acumula en grandes cantidades y ocasiona amargor en la boca por las mañanas, nauseas, vómitos, todos los malestares relacionados.

Durante el parto se producen sustancias especiales para la leche materna, esto sincronizado por el proceso embriológico. En relación al consumo de grasas puede decirse que en líneas generales la grasa perjudica a la mujer y al hombre por tener gran capacidad de transformación en tejido adiposo, agua-

tierra abundante en las mujeres, especialmente en los músculos de la zona abdominal y en los glúteos. En esa parte, la acumulación de tejido adiposo es una reacción del cuerpo de lo que no ha logrado metabolizar y utilizar para el crecimiento, entonces, la energía queda acumulada en diversas partes del cuerpo. Esta es una visión general de un problema, pero su solución debe adecuarse a cada caso en particular.

En los adolescentes puede ocurrir una acumulación de tejido adiposo durante el crecimiento de los senos en las muchachas, una acumulación excesiva conducirá a la formación de estrías que hasta pueden causar dolor por otra parte, durante la adolescencia pueden desarrollarse muchas espinillas o barros en la cara, aunque pueden entenderse a todo el cuerpo, según la gravedad del estomago; entonces, lo que debe hacerse es limpiar el estomago con una buena alimentación y desintoxicarse el resto del cuerpo.

Lo importante es observar en que etapa biológica se encuentra cada paciente, cada individuo, una vez que se determina esa etapa se puede sugerir remedios adecuados.
En caso de tener celulitis, la cataplasma de barro o de arcilla roja es muy efectiva; la arcilla se remoja en agua y se unta en todo el cuerpo en forma de cataplasma, dando masajes circulantes que ayudan de forma inmediata a mejorar la circulación, esto debe acompañarse con el baño de asiento o inmersión prolongada en agua natural. El masaje debe durar 15-20 minutos diarios durante 2-3 meses.

La celulitis es un problema común para cualquier edad, pero el tiempo de acumulación comienza en edades tempranas y si no se cuida el problema se agrava y las varices también se complican. La manifestación dolorosa es posterior; cualquier tratamiento para la celulitis incluirá una reactivación de la circulación para disolver la acumulación de tejido adiposo.
En todo caso, el consumo excesivo de grasas y de productos refinados que incrementan la síntesis de tejido adiposo, no son recomendables a ninguna edad. No es necesario que un individuo tenga manifestación de varices o celulitis por su gordura; personas muy delgadas también tienen ese problema. El estudio de los pulsos permitirá detectar si agua-tierra presenta alteraciones. En el caso de encontrar alteración seguramente hay problemas circulatorios o acumulación de tejido adiposo, que es agua-tierra.

El cabello grasoso es otro problema que puede presentarse. Externamente puede tratarlo con garbanzo molido utilizado como jabón, e internamente puede tomar por la mañana 10 semillas de garbanzo remojadas la noche anterior y una taza de leche tibia, eso es excelente para eliminar el colesterol y limpiar todos los canales internos.

El sudor con olores fuertes indica que algo anda mal, comience por cuidar su alimentación. Puede ayudarle a resolver el problema el uso de un polvo elaborado con hojas secas de guayaba y pesjua como ingredientes fundamentales, agregándole semilla de tamarindo, caracoles molidos, sal, hojas de mango, mandarina, naranja, raíz de granada para dar olor, garbanzo, frijol chino. Muela todo hasta que quede un polvo fino que puede usar como jabón.
La cúrcuma es un ingrediente muy importante en el caso de tener vellos en la cara, bigotes antiestéticos en las mujeres. Si quiere eliminarlos para siempre úntese una crema de cúrcuma en polvo con agua díariamente durante los tres días sucesivos a su periodo menstrual. Repita esto durante varios meses hasta eliminar esos vellos. Los días más adecuados son los que siguen a la regla porque es ahí cuando el cuerpo reajusta su contenido hormonal. La aplicación externa de este condimento ayuda a alcanzar de nuevo un equilibrio. En la comida también puede utilizar cúrcuma para la limpieza del estomago, además del uso propio del condimento en sí que es de agradable sabor.

El uso externo de la cúrcuma también ayuda a la limpieza del cutis. Si tiene problema de espinillas, además de la máscara de arcilla, es muy efectiva la combinación de jugo de pepino, leche de coco, cúrcuma y clavos de especias. Esa preparación se usa en forma de mascarilla para la cara, cambiándola cada 5 minutos durante medía hora. Si ha abierto alguno de esos barros con las uñas, como normalmente hacen los jóvenes, use alcohol durante una semana hasta que se sequen.
Un tratamiento excelente para el cabello es el aceite de ajonjolí y el champú de cayena. Con ello se logra suavizar, fortalecer, eliminar la caspa y evitar la caída del cabello.

Para los que aprecian la belleza, los ojos y los dientes son aspectos fundamentales. Para resaltar la belleza de los ojos, delinee los ojos con una crema obtenida quemando algodón con una mechita y aceite de ajonjolí, se recoge el hollín en una espátula y luego se mezcla con el mismo aceite de ajonjolí para suavizar, a la vez que ayuda a evitar cualquier caída del cabello y ayuda a tranquilizar la vista. No es recomendable utilizar ninguna sustancia química en los ojos porque puede caer en ellos y disminuir la capacidad de visión, además de causar irritaciones.

Los dientes también son importantes. La belleza de ellos depende de su salud, es indispensable una buena higiene bucal desde niño; para esto es buena la hoja de guayaba o de mango enrollada partida y utilizada como cepillo. También puede utilizar el carbón vegetal de la cascarilla de arroz. Se pone a quemar para que quede como carbón, no como ceniza y se mezcla con pimienta negra, sal y raíz de granada hasta que quede como un polvillo. Esto se puede guardar en un frasco y usar diariamente para cepillarse.

La pintura de labios no es recomendable por contener sustancias químicas muy nocivas, especialmente el plomo. Para pintar el pelo, tampoco deben usarse colorantes artificiales porque contienen alcohol y plomo. Igual ocurre con la pintura de uñas. No use acetona porque es toxica para el cuerpo. Si desea pintar toda la mano, todo el pie o toda la cara, hay sustancias naturales. Para ello, triture hojas de resedad con acido fórmico, un poquito de sal y cúrcuma, el color que obtendrá varía según la combinación, si añade mas sal y acido fórmico, el color quedara mas rojizo y anaranjado, se puede controlar el color deseado de esa manera, este colorante permanece por 15 días y usted no lo puede quitar con nada. Si no consigue acido fórmico puede triturar unos bachacos y mezclar, todos son ingredientes naturales, no hay ningún peligro, puede pintar uñas, pies, manos, etc., preparándolo cada vez que vaya a usarlo.

Si le gusta que su pelo crezca rápidamente, debe cortarlo en creciente, si quiere pelo corto, que crezca lentamente, entonces córtelo en menguante. Las horas de la mañana son las mejores para cortar el pelo, las horas de la tarde no son buenas porque la circulación estaría alterada en ese momento. Cuando se corta el pelo se dan masajes en el cuero cabelludo y se reactiva la circulación. En las mujeres no hace falta cortarse el pelo porque las sustancias toxicas del cuerpo se eliminan durante la menstruación. Aun así, si se quiere cortar el pelo, hágalo con bastante precaución para que no pierda las fuerzas vitales. El cuerpo puede quedar débil si se corta el pelo durante la menstruación. Eso que quede bien claro. No se corte el pelo durante la menstruación bajo ninguna circunstancia.

Preguntas

1. **¿Cuál es el efecto del aceite de ajonjolí en el cuerpo?**
Untando aceite de ajonjolí en la planta de los pies descansa la vista, si unta en los parpados también descansa la vista, pero no unte mucho porque se queda dormido.

2. **¿Puede utilizarse la cúrcuma para depilar las axilas?**
No use cúrcuma para eliminar el vello axilar, no deben quitarse esos vellos; al afeitar estamos quitando algo que el cuerpo necesita. Para los hombres es indispensable afeitarse por lo menos una vez al mes mientras se esté desintoxicando. Luego el procedimiento seria asi: desintoxicar internamente y luego dejar crecer la barba.

3. **¿Por qué uds. Cocinan todos los vegetales que consumen?**
Los vegetales crudos producen flema cuando se comen, aumentan agua-tierra, ocasionando aumento de peso; cuando se cocinan no aumenta a flema sino que se aprovecha la energía disponible únicamente.

4. **¿Qué pasa si se dejan en remojo las semillas de cilantro por dos noches consecutivas?**
No debe dejarlas por dos serenos consecutivos en agua porque pasaría por un día y podría haber crecimiento microbiológico.

5. **¿Por qué es recomendable remojar los cereales antes de cocinarlos?**

Es recomendable porque así todas las células se humedecen uniformemente. Si los cocina directamente, es posible que se atrape aire y entonces la comida no recibe suficiente agua; esos gases atrapados causan problemas en el estomago. Por otra parte, el arroz integral que se consume, tiene su embrión y por la presencia de agua tiene tendencia a germinar. La primera reacción del agua en la semilla es ablandarla, luego permite que se inicie la digestión de parte del almidón y lo convierte en algo útil para el embrión, y puede utilizarse este producto ya en vías de digestión.

6. ¿Por qué dejan el arroz con agua después de cocinarlo?
El arroz suele dejarse con un poco de agua después de haberlo cocido porque así no se pega a la olla al dejarlo en la cocina con el piloto encendido, y tampoco se seca. Al contrario, absorbe más agua y queda más blandito.

7. ¿Qué diferencia hay entre arroz integral y el "parboiled"?
El arroz "parboiled" tiene un procesamiento diferente al del arroz blanco, esto le permite mantener todos sus nutrientes reduciendo el tiempo de cocción. Este arroz se prepara dejándolo en remojo, secándolo y trillando posteriormente. La diferencia principal entre este arroz y el blanco que normalmente se consume, es que durante el remojo se absorben los nutrientes de la cascara y no se empobrece el arroz, sin embargo su contenido de fibra es mucho menor que el del arroz integral.

8. ¿Por qué no es recomendable consumir piña cuando se tiene hambre?
Los jugos gástricos contienen los jugos digestivos, bien sea saliva, ácidos estomacales, jugos de otro tipo. Al recibir ácidos, especialmente ácidos orgánicos, que abundan en la piña, se corta el proceso natural de digestión, que en cambio se ve favorecido al tomar almidón y azúcares, por esta razón no es recomendable comer piña cuando se tiene hambre, pero si puede tomarla como postre.

9. ¿Por qué no es recomendable beber con hambre y comer con sed?
Cuando se tiene hambre, los jugos digestivos están en su máxima producción, si se toma agua entonces los está neutralizando y diluyendo, ya no sirven para la digestión, por otra parte, llena su estomago y ya no puede digerir bien. Es uno de los trucos para rebajar. Si toma 1-2 vasos de agua antes de la comida no comerá mucho porque tiene el estomago parcialmente lleno. Cuando tiene sed y empieza a comer, no va a digerir bien porque el estomago no va a producir suficientes jugos gástricos porque en ese momento el contenido de agua es mínimo, la sed indica sequedad de la mucosa; por esa razón , cuando tenga sed, atiéndala primero y luego coma. Cuando uno viene corriendo de la calle no puede comer de inmediato, primero debe tomar un poquito de agua o cualquier líquido para remojar su sistema, 10-15 minutos después puede comer. Algo parecido sucede en las personas que acostumbran bañarse después de las comidas, esto no es recomendable, es bueno bañarse antes de la comida si lo desea, después no debe bañarse por lo menos durante la hora siguiente, es indispensable ese lapso para que la digestión este optima.

10. ¿Por qué no se recomienda beber agua durante la comida sino después?
Si se come arepa o casabe, comida seca, se debe tomar líquido; si se come abundante sopa o consomé, no hace falta agua, es simplemente sentido común. Combinando lo seco y lo líquido, no hace falta más líquido.

11. ¿Es bueno utilizar semillas de ben para purificar el agua?
Puede utilizar semillas de ben para precipitar las impurezas si ud. vive en el campo. En la ciudad ud. dispone de un filtro o de las piedras para filtrar el agua. Al pasar el agua por esa piedra, además de purificarla, el agua queda más fuerte, o sea que la energía contenida en la piedra también se incorpora en el agua, por eso el agua filtrada por la piedra es mejor.

12. ¿Qué hace la cucharada de ajonjolí consumida en la mañana?
Masticada lentamente por la mañana suministra suficiente vitamina E; con eso elimina las arrugas o las previene en aquellas personas que adelgazan.

13. Cuando se suministran diversos medicamentos en ayunas, ¿cual tiene prioridad?
Deje pasar medía hora entre cada uno de ellos, nada más. Fíjese, eso varía dependiendo de la condición del paciente, si hay gravedad del hígado, entonces el ponche de zabila es lo que debe dar antes, porque una vez que el hígado se ha curado, ya podremos rescatar otros órganos. Así, todo lo que sea para el hígado, será prioritario; todo lo que sea para desintoxicar, podrá venir después, si es ben y paraíso, puede suministrarse antes porque el paraíso también ayuda para el hígado.

14. Cuando uno se inicia en un régimen vegetariano-naturista, ¿Es conveniente tomar algún complemento vitamínico, que incluya levadura de cerveza en el consumo diario?
Eso depende de la constitución individual. A una persona normal no le haría falta ningún complemento vitamínico, mientras que a una persona débil si es conveniente suministrarle levadura de cerveza. En los niños es un reconstituyente de buena calidad al igual que en las personas convalecientes. Los diabéticos pueden curarse en un 50% Únicamente manteniendo una dieta vegetariana-naturista, 30% puede curarse con levadura de cerveza y el 20% restante pueden curarse con pesjua y cundeamor; o sea, para un diabético se logra la curación completa después de 48 días con este tratamiento. Puede dar arroz integral, preferiblemente combinado con afrecho, eso es excelente. También puede comer trigo.

15. ¿Qué propiedad tiene el aceite de coco?
El aceite de coco tiene una propiedad única, al igual que el aceite de ajonjolí no permite el crecimiento de microbios.

ILUSTRACIONES

1. *Abelmoschus esculentus (L.) Moench. (Fam. Malvaceae)*
Planta herbácea, cultivada por su fruto tierno. Flores vistosas. Las partes vegetativas pueden ser utilizadas para el champú.
N.C. Chimbombó, quimbombo.

2. *Achyranthes aspera L. (Fam. Amaranthaceae)*
Planta herbácea, silvestre, abunda en sitios abonados. Hojas en pares en cada nudo. Flores verdosas en espigas largas; frutos secos parecidos a los granos de arroz ubicados a lo largo de la espiga dirigida hacia abajo.
N.C. Lengua de vaca, rabo de rata, pega-pega.
Se usa la planta entera (raíz, tallo, hojas, flores y frutos).

3. *Adíantum spp. (Fam. Polypodíaceae)*
Hierba perenne, silvestre, cultivable. Frondosa y hermosa de diversa forma y tamaño. No tiene flor ni frutos. Crece en lugares frescos.
N.C. Helecho tinajero, helecho.
Se usan las hojas (frondes).

4. *Agave spp. (Fam. Agavaceae)*
Planta perenne, cultivada o silvestre. A menudo se multiplica mediante propagulos y bulbilos (“hijos”). Hojas alargadas, fibrosas, con una espina terminal de color marrón oscuro y el margen liso. Las hojas agrupadas en rosetas. Flores verdosas agrupadas sobre un maguey de unos 6 m de altura.
N.C. Agave, sisal, cocuy, cocuiza.
Se usan las hojas para extraer fibras; del bagazo se obtiene el zumo para remedio.

5. *Amaranthus tricolor L. (Fam. Amaranthaceae)*
Planta herbácea con tallos blandos de colores diversos; flores pequeñas en espigas. Crece en sitios frescos con abundante abono orgánico.
N.C. Bledo, pira, pira de conejo.
Se usa el tallo y el follaje para comer; las semillas producen harina.

6. *Aloe barbadensis Mill. (Fam. Liliaceae)*
Plantas rastreras formando "cortes" silvestres y cultivables. Hojas (pencas) carnosas en rosetas. Flores amarillas en racimos sobre un eje erecto. Crece en zonas secas, arenosas o rocosas; prefiere la cercanía del mar. Puede cultivarse en materos dentro de la casa.
N.C. Zabila, aloe.
Se usan las hojas carnosas frescas o secas.

7. *Anacardium occidentale L. (Fam. Anacardíaceae)*
Árbol pequeño, silvestre y cultivado. Hojas simples, caedizas durante el verano. Flores rosadas, verdosas, agrupadas en racimos terminales. El pedúnculo aumenta en tamaño formando un fruto falso en cuyo extremo se encuentra el fruto verdadero.
N.C. Merey, marañón, chorote.
Se usa la resina de la cascara de fruto seco. El fruto falso carnoso y jugoso y las semillas son comestibles.

8. *Ananas comosus (L.) Merr. (Fam. Bromeliaceae)*
Planta perenne, silvestre y cultivada. Hojas acintadas en roseta, con espinitas en el margen y ápice. Flores agrupadas en "piña" encabezada una corona de hojas. Infrutescencia carnosa y comestible.
N.C. Ananas, Piña.
Se extraen fibras de las hojas; el fruto es comestible. El zumo de la hoja y el fruto son medicinales.

9. *Asparagus officinalis L. (Fam. Liliaceae)*

Planta espinosa trepadora, cultivada en cestas o materos. Las ramitas reducidas aparecen como hojas o espinas. Flores blancas en racimos. Fruto rojizo, indehiscente.
N.C. Esparrago, pino planchado, helecho alemán.

10. *Batis maritima L. (Fam. Batidaceae)*
Arbusto de la zona costera que forma poblaciones extensas. Hojas carnosas y saladas. Flores en espigas densas (plantas de sexos separados). Infrutescencias carnosas sobre plantas femeninas.
N.C. Vidrio, varilla.
Se usan las hojas carnosas; la infrutescencia se come en encurtidos.

11. *Boerhavia diffusa L. (Fam. Nyctaginaceae)*
Planta perenne con raíces tuberosas. Hojas enteras en pares. Flores moradas o blancuzcas agrupadas sobre inflorescencias terminales y alargadas. Fruto pequeño con envoltura basal pegajosa.
N.C. Tostón, pega-pega.
Se utiliza la raíz tuberosa.

12. *Bryophyllum pinnatum (Lam.) Oken (Fam. Crassulaceae)*
Planta perenne, silvestre o cultivada. Hojas gruesas y carnosas en pares en cada nudo. Las laminas están divididas en 3, 5 o 7 pinna. En contacto con el sustrato húmedo las hojas producen yemas (hijos). Flores acampanadas agrupadas en racimos terminales y colgantes.
N.C. Libertadora, colombiana, malamadre.
Se usan las hojas.

13. *Cajanus cajan (L.) Huth (Fam. Fabaceae)*
Arbusto cultivado con flores amarillas o rojizas. Frutos en legumbres. Las semillas tiernas o secas son comestibles.
N.C. Guandule, chícharo, quinchoncho.
Se usan las hojas en remedios caseros.

14. *Calotropis procera (Ait.) R. Br. (Fam. Asclepiadaceae)*
Arbusto silvestre con látex lechoso. Hojas en pares, en cada nudo casi sésiles. Flores verdes purpureas hacia el ápice de las ramas agrupadas en racimos. Fruto inflado dehiscente, a menudo uno solo por cada flor. Semillas abundantes con penachos en un extremo. Crece abundante en zonas de sobre pastoreo y por las playas.
N.C. Algodón de playa, algodón de seda.
Se usan las hojas y el látex.

15. *Carica papaya L. (Fam. Caricaceae)*
Árbol pequeño con tallo blando, raras veces ramificado. Cultivado por sus frutos. Látex lechoso en todas partes. Hojas grandes sobr n peciolo hueco alargado. Flores blancas o cremosas solitarias o agru das. Fruto carnoso, indehiscente.
N.C. Lechoso, papayo, nachauik, mapaña.
Se usan el látex, hojas tiernas, frutos verdes y maduro

16. *Centella asiática (L.) Urb. (Fam. Apiaceae)*
Planta rastrera de zonas húmedas, cultivable. Hojas arriñonadas, simples sobre un peciolo. Flores pequeñas blancas, agrupadas sobre un eje en la axila foliar. Fruto seco, indehiscente.
N.C. Lochita, grama lochita, peseta, monedita, berro macho.
Se usan las hojas.

17. *Citrus limon (L.) Burm. f. (Fam. Rutaceae)*
Arbusto o árbol pequeño con espinas axilares. Hojas aromáticas con el peciolo alado. Flores blancas, aromáticas; agrupadas. Frutos carnosos, indehiscentes. Torna amarillo al madurar.
N.C. Limonero.
Se usan los frutos maduros amarillos, preferiblemente al desprenderse de la planta.

18. *Cocos nucifera L. (Fam. Arecaceae)*
Palma con corona de hojas grandes, divididas en forma de una pluma. Flores unisexuales en racimos. Fruto indehiscente.
N.C. Coco, cocotero, palma de coco.
Se usan las raíces tiernas, botones y racimos tiernos, frutos tiernos (por su "agua") y los secos por su "comida" y el aceite extraído del coco avellanado.

19. *Coleus amboinicus Lour. (Fam. Lamiaceae)*
Planta cultivada, perenne; aromática y cubierta de pelos suaves. Hojas gruesas y jugosas en pares en cada nudo. Flores pequeñas agrupadas en racimos terminales.
N.C. Orégano extranjero, orégano orejón.
Se usan las hojas.

20. *Cucurbita moschata Duch*. (Fam. Cucurbitaceae)
Enredadera cultivada. La superficie cubierta por pelos duros. Hojas grandes y lobuladas. Flores de sexos separados; las masculinas amarillas sobre pedúnculos alargados; las femeninas amarillas sobre el fruto tierno. Fruto de tamaño variable y comestible.
N.C. Auyama, churi, uyama
Se usan las flores masculinas, los frutos y las semillas para comer; el zumo de la planta en la medicina popular.

21. *Cúrcuma domestica Val. (Fam. Zingiberaceae)*
Plantas cultivadas con rizomas subterráneos. Hojas alargadas y anchas que se secan durante el verano. Flores en espiga, a menudo las hojas se secan pronto.
N.C. Cúrcuma, viernes santo, jengibrillo
Se usan las hojas (para envolver hallacas especiales) y el rizoma amarillo dorado y aromático.

22. *Cynodon dactylon (L) Pers. (Fam. Poaceae)*
Grama normalmente utilizada en los jardines. Hojas finas. Las plantas rastreras con raíces en cada nudo.
N.C. Pelo indio, grama Bermuda.
Se usan las hojas y las ramas.

23. *Cyperus rotundus L. (Fam. Cyperaceae)*
Planta herbácea perenne. Por su crecimiento en cualquier sitio se considera como una de las más fuertes malezas del mundo, por lo menos en 92 países y tratada como enemigo número UNO de la humanidad. Raíces y ramas subterráneas forman tubérculos. Hojas acintadas; flores pequeñas en espiga en forma de antena, agrupadas sobre un eje terminal. Fruto seco, indehiscente, trígono.
N.C. Corocillo, coquito, coquillo, pata de paloma.
Se usan los tubérculos, llamados chaquitos o papitas.

24. *Datura stramonium L. (Fam. Solanaceae)*
Planta herbácea, silvestre. Habita en zonas abandonadas como basureros. Hojas simples lobuladas o no. Flores blancas o moradas, solitarias y apicales. Fruto seco, dehiscente, espinoso por fuera.
N.C. Ñongue, (ñongue morado, pedro noche, manzana del díablo.
ES EXTREMADAMENTE VENENOSA. **Exclusivamente para use externo utilizan las hojas y semillas.**

25. *Eclipta alba L. (Fam. Asteraceae)*
Planta herbácea que crece en zona húmeda, generalmente por las orillas de lagunas, riachuelos o manantiales. También es común en los jardines con abundante agua. Flores blancas agrupadas en cabezuelas terminales parecidas a margaritas chiquitas. La planta entera es áspera al tacto.
N.C. Sape, clavo de pozo.
Se usan los tallos y el follaje fresco.

26. *Emilia javanica (Burm, f.) Merr. (Fam. Asteraceae)*

Planta silvestre herbácea que crece en zona húmeda, generalmente en los jardines abandonados. Flores moradas, escarlatas o rojas agrupadas en "botones" terminales. Fruto seco indehiscente con penacho blanco de pelos largos y sedosos.
N.C. Botón de seda, clavelito.
Se usa la planta entera.

27. *Ervatamia divaricata (L.) Burkill (Fam. Apocynaceae)*
Arbusto cultivado con látex lechoso. Hojas simples e nudo y verde brillantes. Flores blancas y aromáticas con bases amarillentas y agrupadas hacia el ápice de las ramas. Normalmente no produce frutos bajo cultivo y se propaga por estacas.
N.C. Jazmín malabar, japonés, mirto.
Se usan las raíces, las flores y las hojas.

28. *Euphorbia pilulifera L. (Fam. Euphorbiaceae)*
Planta herbácea silvestre con látex lechoso. Hojas simples en pares con manchas moradas en la cara de la hoja. Flores pequeñas agrupadas, terminales. Fruto seco dehiscente con tres semillas.
N.C. Boquera, tripa de pollo.
Se usa el látex.

29. *Evolvulus alsinoides (L.) L. (Fam. Convolvulaceae)*
Hierba rastrera silvestre pero cultivable. Flores acampanadas azules o blancas; a menudo en pares. Fruto seco, dehiscente con cuatro semillas.
N.C. Santa Lucia, yerba de sabana, cielito.
Se usa la planta completa, fresca o seta.

30. *Gossypium barbadense L. (Fam. Malvaceae)*
Arbusto cultivado o silvestre por abandono. Hojas simples, lobuladas. Flores amarillas vistosas, solitarias o en grupos. Fruto seco dehiscente en tres tilos. Semillas cubiertas por pelos blancos.
N.C. Algodón.
Se utilizan los pelos que cubren las semillas y la almendra que se encuentra dentro de ella.

31. *Heliotropium indicum L. (Fam. Boraginaceae)*
Planta herbácea silvestre en zonas abandonadas. La superficie cubierta por pelos duros. Hojas simples grisáceas. Flores azules o blancas agrupadas en inflorescencias parecidas al rabo del alacrán, terminal. Fruto seco y dehiscente.
N.C. Rabo de alacrán.
Se usa la planta entera.

32. *Hibiscus rosa-sinensis L. (Fam. Malvaceae)*
Arbusto cultivado, propagado por estacas. Hojas simples y brillantes. Flores solitarias en las axilas de las hojas y de colores vistosos, tamaño variable. Normalmente no produce fruto ni semillas.
N.C. Cayena, capuchina, jaramillo, tulipán, cucarda.
Se usan las flores, cogollos tiernos y las hojas verdes.

33. *Hidrocotyle spp. (Fam. Apiaceae)*
Planta rastrera de zonas húmedas, generalmente por las quebradas o las orillas de los ríos. Las hojas circulares o arriñonadas, a veces lobuladas según las especies. Flores amarillentas, agrupadas sobre ejes alargados y axilares. Fruto pequeño no dehiscente.
N.C. Locha, lochita, oreja de mono, hierba de agua, berro macho.
Se usan las hojas frescas.

34. *Indigofera ruffruticosa Mill. (Fam. Fabaceae)*
Arbusto silvestre de hojas compuestas de foliolos impares. Flores rosadas-moradas agrupadas en racimos terminales y en las axilas. Fruto una legumbre levemente encurvada.
N.C. Añil, camburito.
Se usan las raíces. Antiguamente se extraía un colorante

35. *Ixora coccinea L. (Fam. Rubiaceae)*
Arbusto cultivado, hojas simples en pares en cada nudo. Flores rojas (hay de colores diversos), agrupadas en los ápices de las ramas. Fruto carnoso, dehiscente.
N.C. Ixora, caucho.
Se usan las raíces, la corteza y las flores.

36. *Jasminum officinale L. (Fam. Oleaceae)*
Arbusto trepador cultivado. Hojas en pares y con el margen lobulado. Flores blancas olorosas en los extremos de las ramas. El botón presenta un tinte rosado por fuera. Fruto carnoso e indehiscente. Se multiplica por estacas.
N.C. Jazmín, jazmín real, jazmín español, jazmín turco.
Se usan los cogollos, las flores y las hojas.

37. *Jatropha curcas L. (Fam. Euphorbiaceae)*
Arbusto cultivado o silvestre con látex acuoso. Hojas simples orbiculares o lobuladas. Flores amarillas verdosas, agrupadas en posición terminal. Fruto seco y dehiscente. Semillas con superficie brillante.
N.C. Piñón, piñol.
Se usan las semillas y el látex, en todo caso para uso externo.

38. *Lawsonia inermis L. (Fam. Lythraceae)*
Arbusto cultivado con ramitas formando espinas terminales. Hojas simples en pares en cada nudo. Flores blancas cremosas o rosadas en racimos terminales, olorosas. Fruto seco, dehiscente.
N.C. Reseda.
Se usan las hojas.

39. *Luffa aegyptiaca Mill. (Fam. Cucurbitaceae)*
Planta trepadora con zarcillos ramificados, silvestre o cultivada. Hojas simples lobuladas en forma de palma. Flores amarillas, las masculinas en racimos y las femeninas solitarias. Fruto seco y dehiscente por poros apicales.
N.C. Estropajo, servilleta de pobre, limpión, esponjilla, cedazo.
Se usan las hojas verdes, las semillas secas y la fibra del fruto; el fruto tierno puede ser comestible.

40. *Mangifera indica L. (Fam. Anacardíaceae)*
Árbol cultivado o silvestre por abandono. Hojas simples. Flores aromaticas agrupadas en racimos terminales. Fruto carnoso con una semilla grande. Existen mas de 800 variedades injertadas en el comercio.
N.C. Mango.
Se usan la corteza del tallo, las hojas, los frutos y la semilla.

41. *Maranta arundinacea L. (Fam. Marantaceae)*
Planta herbácea cultivable con rizoma blanco tuberoso cubierto de escamas. Hojas grandes de unos 25 cm de largo y unos 10 cm de ancho. Las bases foliares son envainadoras y se presenta un "nudo" frágil en su unión con la lamina. Flores blancas en pares sobre ejes agrupados hacia el ápice. Fruto pequeño, semilla no viable.
N.C. Guapo, guapito, zulu, guate, arrowroot.
El rizoma tuberoso se ralla, se cuela en agua y se deja reposar. Se seca el sedimento y ese almidón se puede almacenar por mucho tiempo. Se usa como alimento para niños y personas débiles, preparando una bebida (al cocinar el almidón en agua).

42. *Melia azedarach L. (Fam. Meliaceae)*
Árbol pequeño o medíano en zonas templadas, cultivable. Hojas alternas y compuestas. Flores purpuras agrupadas en racimos terminales. Fruto oliváceo. Amargo e indehiscente.
N.C. Alhelí, paraíso, alhelí morado.

Se usan la corteza del tronco, las hojas y las semillas y frutos. Al extraer la corteza del tallo hay peligro de muerte para el árbol y por esta razón se utilizan las hojas.

43. *Momordica charantia L. (Fam. Cucurbitaceae)*
Trepadora con zarcillos, silvestre y cultivable. Hojas en forma de mano con margen lobulado. Flores solitarias y amarillas en las axilas. Fruto carnoso y dehiscente, amarillo por fuera y rojo por dentro. Las semillas se encuentran hundidas en la pulpa roja.
N.C. Cundeamor, Jaramillo, pundeamor
Se usan las raíces, las hojas verdes y los frutos tiernos.

44. *Moringa Oleifera Lam. (Fam. Moringaceae)*
Árbol pequeño cultivado con tallo frágil. Hojas compuestas. Flores blancas cremosas en racimos terminales. Fruto seco y dehiscente por tres filos. Semilla con tres alas. Propagación por las semillas y por estacas.
N.C. Ben, guareña, desengaño, centauro, gallito, masacar.
Se usan la corteza del tallo, las hojas ("ramitas"), las flores, el fruto tierno y el aceite de la semilla.

45. *Mucuna pruriens (L.) DC (Fam. Fabaceae)*
Enredadera anual silvestre en zonas húmedas generalmente por la orilla de los rios. Hojas compuestas de tres foliolos con una mancha blanquecina sobre la hoja. Flores en racimos colgantes vistosas. Frutos cubiertos con pelos urticantes, especialmente cuando el fruto se seca. Las semillas y los demás organos son inofensivos.
N.C. Pica-pica, pringamosa, chiporroro.
Se usan las hojas verdes, las semillas y las raíces.

46. *Musa X paradisiaca L. (Fam. Musaceae)*
Planta rizomatosa, cultivada. Hojas grandes, envueltas en la base para formar un tallo y extendidas en una corona hacia el extremo. Flores unisexuales en "manos" agrupadas en racimos terminales. Fruto carnoso indehiscente y comestible. Existen muchas variedades y cultivares.
N.C. Cambur, plátano, banana, reinoso.
Se usan el rizoma, el eje de la inflorescencia dentro del "tallo", el látex, los frutos y la macolla.

47. Nicotiana *tabacum L. (Fam. Solanaceae)*
Planta erecta cultivada. Hojas alternas, grandes, simples. Flores rosadas agrupadas en racimos terminales. Fruto seco dehiscente con semillas pequeñas y numerosas.
N.C. Tabaco, uenafia, yapo, causi, ja.
Se usan las hojas y las cenizas.

48. *Ocimam sanctum L. (Fam. Lamiaceae)*
Planta herbácea con tallos erectos, aromática, normalmente cultivada. Hojas enteras en pares en cada nudo. Flores en verticilos sobre racimos terminales. Hay variedad blanca y morada. Fruto seco dehiscente con 4 semillas.
N.C. Albahaca (blanca, morada), toronjil.
Se usan los cogollos, las hojas y semillas.

49. *Oryza sativa L. (Fam. Poaceae)*
Planta cultivada en grandes extensiones para cosechar junto. Se siembra por semillas. Existen variedades y cultivares para adaptar a diferentes medios y necesidades.
N.C. Arroz.
Se usan las semillas eliminando la cascara dura.

50. *Phyllanthus niruri L. (Fam. Euphorbiaceae)*
Planta herbácea, silvestre. Normalmente crece como una maleza. Hojas pequeñas sobre ramas horizontales cortas. Flores unisexuales, pequeñas en las axilas de las hojas. Fruto globoso, seco y dehiscente.
N.C. Flor escondida, huevo abajo, huevo escondido.

Se usan las plantas enteras o sin raíces.

51. *Piper nigrum L. (Fam. Piperaceae)*
Planta trepadora cultivada. Hojas enteras, verde y brillante. Flores pequeñas agrupadas en espigas densas y terminales en cada ramita. Fruto globoso, seco, indehiscente. La cascara del fruto seco presenta arrugas.
N.C. Pimienta negra.
Se usa el fruto seco y las hojas verdes.

52. *Plumeria rubra L. (Fam. Apocynaceae)*
Árbol pequeño, frágil; contiene abundante látex lechoso. Silvestre pero cultivable mediante estacas. Hojas grandes y caedizas. Flores blancas o rojas con mancha amarilla en su centro, agrupadas en racimos terminales. Frutos en pares, secos y dehiscentes. Semillas con penacho en un extremo.
N.C. Flor de mayo, amapola, atapaimo, floripondio.
Se usan la corteza del tallo y el látex.

53. *Psidium guajava L. (Fam. Myrtaceae)*
Árbol pequeño cultivado. La corteza del tallo es caediza. Hojas simples en pares en cada nudo y son aromáticas. 1-3 Flores blancas en las axilas de las hojas. Fruto de tamaño variable en forma externa y color de la pulpa.
N.C. Guayabo.
Se usan las hojas y los cogollos. Cada 100 gramos del fruto contiene unos 242 mg. de vitamina C.

54. *Ricinus communis L. (Fam. Euphorbiaceae)*
Arbusto silvestre con látex acuoso o dorado. Cultivable. Hojas palmadas con peciolo en el dorso. Nectarios y glándulas comunes sobre las partes vegetativas. Flores en agrupaciones terminales de sexos distintos. Fruto seco, dehiscente con 3 o 4 semillas. Se extrae un aceite de las semillas.
N.C. Ricino, higuera, castor, tártago.
Se usan la raíz, las hojas, las semillas y el aceite.

55. *Ruta graveolens L. (Fam. Rutaceae)*
Hierba perenne, fuertemente aromática, cultivada. Hojas compuestas con glándulas de aceite esencial. Flores amarillas agrupadas en racimos terminales. Fruto seco, dehiscente.
N.C. Ruda.
Se usan las hojas y los cogollos.

56. *Sida rhombifolia L. (Fam. Malvaceae)*
Planta herbácea con tallo morado o negro, fibroso y mucilaginoso. Hojas simples alternas. Flores amarillas, florecen al medio día. Crece mejor en suelos arenosos y abonados.
N.C. Escoba negra, escoba de conejo, escobilla.
En el campo se utiliza el follaje para barrer; las raices son medicinales.

57. *Solanum nigrum L. (Fam. Solanaceae)*
Planta herbácea, silvestre. Hojas pequeñas y simples de tamaños variables. Flores blancas con estambres amarillos, agrupadas en los ápices sobre un eje. Frutos morados redondos, jugosos con semillas en la pulpa.
N.C. Hierba mora, yocoyoco.
Se usa la planta completa.

58. *Syzygium cumini (L.) Skeels (Fam. Myrtaceae)*
Árbol grande con ramas colgantes, cultivado por su sombra y sus frutos. Hojas simples enteras y aromáticas. Flores blancas en racimos axilares. Fruto carnoso indehiscente, azul oscura o morado con una sola semilla.
N.C. Pesjua, uvero extranjero, guayaba pesjua.
Se usan la corteza del tallo, las hojas verdes, los cogollos tiernos, los frutos y las semillas.

59. *Tribulus cistoides L. (Fam. Zygophyllaceae)*
Planta herbácea postrada o algunas veces erecta, silvestre. Hojas compuestas en pares desiguales en cada nudo. Estipulas en pares en la base del peciolo. Flores amarillas y solitarias en las axilas de las hojas (relativamente la más pequeña) en cada nudo. Fruto de 5 o menos ángulos, por aborto parcial; la superficie del fruto está cubierta por espinas divergentes.
N.C. Abrojo, flor amarilla.
Se usa la planta entera.

60. *Triticum aestivum L. (Fam. Poaceae)*
Planta cultivada en grandes escalas para cosechar en masa. Uno de los cereales utilizados en el mundo. Flores y frutos se encuentran en espiguillas especiales.
N.C. Trigo.
Se usan las semillas (fruto con cascara).

QUE HACER CUANDO HAY ALTERACIONES DE SALUD

QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA
Y QUE TU MEDICINA
SEA TU ALIMENTO
Hipócrates

1. Agua natural refresca la cara, los ojos y el cabello; siempre es bueno un vaso de agua puesto al sereno.
2. Frotar sobre la piel la cascara (concha) de mandarina para eliminar las manchas o espinillas.
3. Untar con leche de lechoza sobre la picadura de alacrán, avispa, etc., para eliminar los dolores.
4. En un recipiente adecuado (taza de porcelana) conteniendo aceite puro de ajonjolí introducir una mecha de algodón y encenderla. Con una espátula o cuchillo recoger el humo negro, mezclarlo con unas gotas de aceite puro de ajonjolí para obtener el hollín. Esta mezcla se guarda en un recipiente con tapa y puede utilizarse para teñir las pestañas o delinear los ojos.
5. Hervir una taza de leche de vaca. Agregar el jugo de un limón maduro. Dejar enfriar. Frotar la mezcla en la cara, manos y pies. Dejar secar. Puede dormir con esta mascara durante la noche. En la mañana siguiente lavarse con agua tibia. Repetir por un mes diariamente la limpieza de cutis.
6. Dos cucharadas de nata (crema de leche de vaca) y el jugo de un maduro se mezclan y se unta en la cara. Se puede dormir con esta mascara durante la noche. A la mañana siguiente lavarse con agua tibia. Repetir el procedimiento durante un mes para embellecer el cutis.
7. Triturar las hojas de pesgua (uvero extranjero) y untar sobre las anchas de las quemaduras. Repetir varios días para que la piel se recupere.
8. Triturar las hojas de pesgua (uvero extranjero) con agua y untar sobre la piel o axilas donde se suda excesivamente. Dos horas después, bañarse. Puede usarse harina de garbanzos en lugar de jabón. Elimina el mal olor del sudor.
9. Derretir la cera de abejas con aceite puro de ajonjolí o de coco y dejar enfriar para que quede una pomada o crema. Untar sobre la planta del pie o la parte adolorida antes de descansar por la noche. Relaja bien.
10. Mojar una mecha de algodón o de gasa (es recomendable que sean preparadas individualmente según las necesidades particulares y sin sustancias químicas) con aceite de ajonjolí y colocarla introducida en posición vaginal durante la noche. A la mañana siguiente botarla y lavarse con agua fresca. No debe usarse durante el embarazo ni durante la regla. Es bueno para curar enfermedades asociadas tales como: flujos, irritaciones, grietas, debilidad muscular, acidez, dolores, hongos, prolapsos, etc. Una duración de tres meses (fuera de la menstruación) debe ser suficiente.
11. Triturar las semillas de añon y mezclarlas con agua tibia para untar en el cuero cabelludo, dejar unas diez (10) horas y lavarse. Repetir diariamente por una semana para eliminar los piojos.
12. Una taza de zumo de hojas de tamarindo se mezcla con una taza del zumo de chaco de cambur manzano y se unta todo el cuerpo medía hora antes de bañarse para eliminar el ma olor del sudor, picazón, etc.
13. Cristal de zabila, aceite de ajonjolí y el zumo de las hojas de paraíso (alhelí) (1 taza cada uno), el zumo de las hojas de cundeamor, zumo de las hojas de albahaca, zumo de las hojas de jasmin real (en su ausencia utilizar bruzca), medía taza de cada uno; 10-15 almendras de la semilla de algodón trituradas y dos cabezas de ajo trituradas. Se pone a hervir todo en una sartén u olla, moviendo durante una hora hasta que el aceite se separe del resto. Bajar del fuego y dejar reposar. Mezclar de nuevo todo y guardar en un frasco de boca ancha. Untar sobre llagas viejas, ulceras externas, sarnas, psoriasis, manchas blancas, rojas, etc., y mantener por unas horas diarias. El bagazo de todas las ramas al secarse pueden hervirse en partes y utilizar el agua para lavar la parte afectada. Repetir durante unas semanas hasta que todas las manchas desaparezcan.
14. Semillas de garbanzo, de frijol chino, de arvejas; hojas secas de mango, de paraíso (alhelí); semillas de tamarindo, cascara (concha) seca de limón, hojas secas de cundeamor y de gramos (pelo de indio) seca se trituran en partes iguales (1 taza de cada ingrediente) y se mezclan junto

con 25 gramos de cúrcuma en polvo. Mezclar bien y guardar en una botella de boca ancha. Una tacita de polvo se remoja en agua y se usa para frotar sobre el cuerpo durante el baño. Excelente sustituto del jabón; embellece la piel mediante su use diario durante un mes o más.

15. La harina de garbanzo es muy útil para eliminar la grasa de la piel o del cabello. Utilizarla en vez de jabón, no irrita. La piel o el cabello quedan suaves y limpios.

16. Untar aceite (no refinado) de ajonjolí o de coco en todo el cuerpo desde la cabeza hasta la planta de los pies. Esperar una hora, luego bañarse con agua tibia. En un balde machacar varias hojas verdes de cayena con abundante agua y dejar reposar durante unos 15 minutos para que salga la baba. Utilizar esta como champú durante el baño, frotándola sobre la cabeza y el cuerpo hasta que termine la preparación. Luego enjuagarse con agua fresca. Para eliminar la grasa excesiva puede utilizarse harina de garbanzo remojada, en vez de jabón. Se recomienda este proceso una vez a la semana para descansar mejor. Ayuda a relajar los músculos, elimina el insomnio, caspa, nerviosismo, ardor de la vista, cansancio o dolor de la nuca, etc. Los cabellos quedan suaves y sedosos y evita su caída (si es por calvicie no hay remedio).

17. Cepillar diariamente los dientes con el tallo de lengua de vaca.

18. Cocinar unos veinte (20) gramos de raíz de escoba negra en ocho (8) vasos de agua y reducir a un vaso mediante la evaporación. Dejarla reposar. Tomar poco a poco en el día durante 48 días para curar la debilidad muscular y los nervios.

19. Licuar pepino entero sin pelar junto con semillas de cilantro. Endulzar y tomar un vaso diario para limpiar los pulmones y desintoxicar el cuerpo.

20. Unos veinte (20) gramos de la planta entera de Santa Lucia (cielito), machacarla y hervirla en ocho (8) vasos de agua que se reduzca a un (1) vaso. Tomar de 3 a 4 veces al día durante 48 días (puede endulzarla con miel de abejas), para curar fiebres que aparecen sin causas conocidas y también para dolores e inflamaciones de próstata.

21. Se tritura un trocito del vástago de cambur manzano o de plátano, después de la cosecha, con jugo de limón maduro y se licua con agua; luego se cuela, se endulza con miel de abejas o con papelón y se toma una o dos veces al día para desintoxicar el cuerpo, limpiar los riñones, eliminar sustancias venenosas del cuerpo, etc.

22. Comer por la mañana unas diez (10) semillas de garbanzo remojadas y tomar una taza de leche tibia para eliminar el exceso de colesterol en la sangre. Tres meses son suficientes.

23. Se trituran 5-7 granos de pimienta negra con una cucharadita de mantequilla sin sal, endulzar con una cucharadita de miel de abejas y tomar en ayunas durante 48 días para limpiar las coronarias así como las deposiciones de grasa en las paredes internas de las arterias.

24. Triturar una cucharada de cebolla rallada, una de papelón raspado, una de semillas de ajonjolí (previamente tostadas) y dos o tres cogollos de ruda. Dentro de la masa colocar dos o tres dientes de ajo cortados. Tomar en ayunas diariamente, y seguidamente tomar un vaso de agua fresca. Los niños nacidos con deficiencias de oxigeno en el cerebro deben tomar esta mezcla, por lo menos durante tres meses.

25. Triturar una cucharada de cebolla rallada, una de papelón raspado y una de semillas de ajonjolí (previamente tostadas) y dentro de la masa colocar dos o tres dientes de ajo cortados. Tomar en ayunas diariamente durante 48 días para eliminar el problema de hemorroides. Se recomienda tomar un vaso de agua fresca al tomar esta mezcla.

26. Diez chaquitos de corocillo (coquito) y una cucharada de semillas de cilantro machacadas se hierven en diez vasos de agua. Dejar enfriar y tomar por agua para eliminar los gases estomacales, colesterol, intoxicación, tensiones arteriales, tos, etc.

27. Dos dedos (una onza) de cristal de zabila sin lavar, 5 granitos de pimienta negra triturados, un pedazo de jengibre machacado, una cucharada de jugo de limón maduro, y una o dos cucharadas de miel de abejas o papelón. Mezclar todo y tomar en ayunas diariamente durante 90 días para mejorar el funcionamiento del hígado.

28. Dos hasta cinco cucharadas de afrecho (nepe, salvado) de trigo se cocinan con agua o leche, tomado como un atole diariamente ayuda a evitar el estreñimiento y la dormición en la punta de los dedos. También se puede incluir en la sopa o en la masa de arepas, etc.

29. Unos diez (10) chaquitos de corocillo (coquito) se machacan y se ponen a hervir con dos vasos de agua hasta reducir a un vaso mediante evaporación. Una cucharada de ese guarapo se mezcla con una cucharada del zumo de la hoja fresca de orégano orejón (orégano extranjero), una cucharadita del zumo de la hoja de albahaca y se endulza con miel de abejas; se toma una

vez y se repite 3 o 4 veces al día durante una semana para eliminar la tos, gripe, fiebre, etc., en los niños. El bagazo de orégano orejón se tritura y se coloca sobre la fontanela para eliminar la secreción nasal.

30. Rallar o triturar la cascara de naranja (fresca o seca). Una cucharada de esto con una de levadura de cerveza endulzada con miel de abejas tomada diariamente durante 48 días ayuda a la recuperación de las personas que bebían alcohol.

31. Unos diez chaquitos de corocillo (coquito), siete granitos de pimienta negra y un trocito de jengibre, machacar y hervir en cuatro (4) vasos de agua y reducir hasta que queden dos (2) vasos. De este guarapo tomar dos cucharadas y mezclar con una de jugo de limón maduro y una de miel de abejas o papelón. Repetir tres o cuatro veces al día durante dos o tres días para curar la gripe, tos, inflamación de la garganta, infección de amígdalas y estado febriles. En caso necesario continuar durante una semana.

32. La planta entera de abrojo, la raíz del jazmín malabar y la corteza del árbol de bucare (gallito, anuaco) unos veinte (20) gramos de cada uno se machacan juntos, se hierven en 8 vasos de agua y se deja evaporar y reducir hasta que quede un vaso. Dejar reposar. Tomar tres veces al día de este vaso y repetir durante 15 días para problemas menopáusicos (los síntomas comunes son: dormición de los dedos, puntada en la pantorrilla, zumbido en los oídos, malestar en las caderas, etc.). También sirve en las jóvenes con síntomas semejantes.

33. Unos diez gajos (ramitas, hojas compuestas) de ben (guaireña) y de paraíso (alhelí) triturados se ponen a hervir en 10 vasos de agua para reducir mediante evaporación a uno o dos vasos de agua. Dejar enfriar. Tomar este guarapo 2 o 3 veces al día. Es amargo. Se puede endulzar con miel de abejas o papelón al momento de tomar. Repetir durante 3 hasta 6 meses para la curación de ulceras o llagas internas o externas. También es bueno para eliminar los dolores musculares del cuerpo (conocidos como Bursitis).

34. Licuar las berenjenas tiernas con poca cantidad de agua; colar y tomar un vaso por la mañana diariamente durante 21 días para normalizar el flujo menstrual excesivamente abundante.

35. Cortar la piña en trocitos pequeños y colocarla en un frasco de boca ancha. Agregar miel de abejas para cubrir los trocitos. Puede añadir más miel en caso necesario. Después de una semana los trocitos de piña están listos para comer. Una cucharadita de estos trocitos de piña bien masticados se consumen dos veces al día durante una o dos semanas para mejorar el funcionamiento del hígado.

36. Cortar dos plátanos maduros (pelados) en pedacitos y hervir en un litro de agua. Licuar. Agregar dos cucharaditas de jengibre en polvo, dos cucharaditas de comino en polvo, dos cucharaditas de mantequilla natural sin sal y dos cucharadas de papelón o azúcar negra. Mezclar y hervir a fuego lento, bajar y dejar enfriar. Esta mezcla sirve para tomar tres o cuatro veces al día y puede repetirse durante 48 días para curar las ulceras estomacales.

37. Poner a remojar una tacita de lentejas durante una noche. Lavarlas y cocinarlas en 4 vasos de agua, licuar y colar. Agregar el jugo de un limón, sal al gusto y una cucharadita de papelón. Puede agregarse una cucharadita de cebolla sofrita (hasta que quede dorada) y un punto de pimienta negra en polvo. Un consomé gustoso. Sirve como diurético. Excelente para eliminar los dolores uterinos después del parto.

38. Tostar la cascara (concha) de mango verde y triturar. Tomar una cucharada del polvo en la mañana y repetir por la tarde, bueno para contrarrestar la hemorragia en mujeres después de los 40 años de edad.

39. Hervir una taza de agua con una cucharadita de sin sal. Dejar enfriar. Agregar dos o tres cucharadas de guayaba y tomar dos veces al día durante tres o cuatro días para eliminar los dolores en las articulaciones o músculos.

40. Una taza de pulpa de mango maduro, una taza de leche de vaca y miel de abejas al gusto se mezclan. Tomar una vez al día durante 48 días para mejorar la memoria, la audición y la visión.

41. Escoger buenas papas de tamaño mediano. Tostar a la brasa (colocar en cenizas y cubrirlas con brasas vivas) durante unos 15 minutos hasta que se cocinen bien. Sacar de las brasas. Dejar enfriar y luego comerlas con cascara (concha). Es un diurético y bueno para aumentar la leche materna.

42. Agregar los trocitos de un limón maduro y una o dos manzanas a 1/2 litro (2 vasos) de agua en ebullición; hervir unos 5 minutos y dejar reposar unos 10 minutos más; batir y colar; endulzar con miel o papelón y tomar una vez al día durante 48 días para la recuperación del hígado.

43. 4-6 cucharadas de jugo de piña y una o dos cucharadas de miel de abejas. Tomar 2 veces al día durante 24 días para mejorar el funcionamiento del hígado.
44. Hervir en una taza de leche 4-5 dátiles (sin semilla); dejar reposar; agregar miel de abejas al enfriarse y tomar diario durante 24 días para fortalecer los capilares (se elimina la botadera de sangre de cualquier parte del cuerpo cuando no sea natural).
45. Cocinar auyama tierna con poca sal y comer en el desayuno durante 24 días para disolver los cálculos renales o de la vesícula.
46. Poner a secar las semillas de la lechoza, triturarlas y guardarlas en un frasco; mezclar una cucharada del polvo con una taza de agua tibia y tomar como te diariamente durante 10 días hasta 15 días; luego tomar un laxante natural (2 hasta 4 cucharadas de aceite de ricino, entre otros) para eliminar los parásitos estomacales. Si son niños pequeños puede reducir la dosis proporcionalmente.
47. Comer el fruto de la lechoza endulzado con miel de abejas y luego tomar u vaso de leche tibia diario durante tres meses para recuperar la fuerza, dolores en articulaciones y debilidad cardíaca.
48. Comer un pedazo (aproximadamente 15 x 10 cm.) de la hoja de la lechoza para eliminar los parásitos estomacales.
49. Una cucharada de leche de lechoza mezclada con una cucharada de azúcar moscabada se toma dos veces al día durante 48 días para desinflamar el bazo.
50. Desayunar solo con lechoza y tomar té de jengibre con las semillas de cilantro para corregir la indigestión.
51. Consumir diariamente una cucharada de polen con frutas o miel de abejas para recuperación de fuerza.
52. Mezclar una cucharada de levadura de cerveza, dos cucharadas de afrecho de trigo (previamente cocinado con agua o leche), una cucharada de semillas de ajonjolí (tostadas previamente) y consumir diariamente durante tres meses para los niños mal nutridos.
53. 15 dátiles sin semillas y 15 gramos de la raíz de cilantro, triturar y hervir con leche de vaca y tomar diariamente durante 16 días (en el ciclo menstrual hasta que finalice la ovulación) para mejorar la posibilidad de concebir. En caso necesario puede repetirse durante dos o tres meses.
54. Licuar las hojas de zanahoria y tomar un vaso diario para limpiar los riñones y mejorar la vista.
55. Colocar las berenjenas a cocinar en brasas. Pelar y machacar. Agregar cebolla y ajo sofrito, sal, papelón y limón al gusto. Puede agregarse cebolla picada en trocitos y las hojas de cilantro en trocitos. Excelente acompañante para arepas o cualquier otra comida; también mejora la digestión.
56. Triturar dos cucharadas de semillas de cilantro, colocar en un recipiente de barro y dejar con agua a serenar durante la noche; en la mañana siguiente licuar y colar para tomar el agua. Repetir durante 48 días para fortalecer el corazón, especialmente en las personas diabéticas.
57. Tostar 20 gramos de semillas de cilantro; triturar, hervir en dos vasos de agua, evaporar hasta que quede un vaso; agregar leche de vaca y azúcar morena al gusto para una toma. Repetir dos o tres veces al día durante un mes para curar los problemas digestivos, nervios, problemas cardíacos; también normaliza el flujo menstrual abundante.
58. Tostar una cucharada de semillas de cilantro; triturar y hervir en un vaso de agua con unas hojas frescas o secas de hierba buena; dejar enfriar, agregar medía taza de leche de vaca y una cucharada de azúcar negra o papelón y tomar una vez al día durante 48 días para eliminar los dolores estomacales.
59. Hervir 2 litros (8 vasos) de guarapo de caña a fuego lento y evaporar hasta reducir a un litro (4 vasos); colar y dejar enfriar, agregar un vaso de miel de abejas, mezclar bien y guardar en una botella tapada. De allí tomar dos cucharadas disueltas en agua en ayunas y por la noche (dos veces al día) durante 48 días para eliminar unos kilos de peso excesivo.
60. Un vaso de guarapo de caña con dos cucharadas de miel de abejas tomado por la mañana y tarde diariamente durante 48 días calma la sed y limpia los riñones.
61. Mezclar un litro (4 vasos) de guarapo de caña con un litro de agua de coco tierno. Agregar el jugo de un limón maduro y una cucharadita de jugo de jengibre. Buen refresco para las fiestas de los niños, adultos, amigos y familiares. Excelente diurético.

62. Hervir el guarapo de caña, bajar del fuego con la primera ebullición y dejar reposar en una botella tapada. Ocho días después tomar una tacita dos veces al día durante unos quince días para recuperar la voz, mejorar la digestión, etc.
63. Dos vasos de agua, cuatro cucharadas de miel de abejas, el jugo de uno o dos limones (puede triturar limón maduro con sus semillas y la cascara), un puntico de sal y tres a cinco granos de pimienta negra (tostar y triturar previamente) se mezclan para tomar en ayunas diariamente durante 48 días para mejorar el funcionamiento del corazón y la circulación.
64. Jugo de limón maduro mezclado con miel de abejas se toma poco a poco para evitar las nauseas o vómitos.
65. Tostar las semillas (negras) de ajonjolí, triturar con papelón y preparar una conserva. Masticar un pedazo por la mañana y otro por la noche durante 48 días para corregir la orinadera continua y la digestión.
66. Tostar las semillas de ajonjolí, triturar y guardar en un frasco tapado. Medía cucharadita de este polvo hervir con una taza de agua, dejar enfriar y tomar dos veces al día durante los dolores menstruales. Repetir mensualmente durante tres periodos.
67. Preparar la conserva de ajonjolí (tostar las semillas de ajonjolí, triturar y mezclar con el melao de papelón o de azúcar morena). Comer una o dos veces al día para fortalecer el corazón, nervios, corregir la regla y debilidad general.
68. Mezclar en partes iguales jengibre molido, polvo de semillas de ajonjolí (tostadas previamente) y papelón o azúcar negra. Medía cucharadita de esta mezcla se disuelve en una taza de leche tibia y tomar en la mañana diariamente durante 48 días para eliminar los dolores estomacales.
69. Te de citronera tomado repetidamente cura vómitos, gases estomacales, dolores de vientre, etc.
70. Para los niños que vomitan al tomar el tetero (cuando no es por gases) es buena prepararle este con agua de coco (mezclar la leche con agua de coco tierno), varios días hasta que se normalice.
71. Una cucharadita del zumo de ajo se mezcla con una cucharadita de miel de abejas y se toma una vez al día durante tres días para eliminar los parásitos estomacales.
72. Mezclar una cucharadita de jugo de jengibre, dos cucharaditas de jugo de limón, dos cucharaditas de jugo de hierba buena y seis cucharaditas de miel de abejas; tomar tres veces al día durante 48 días para mejorar la capacidad digestiva.
73. 25 gramos de jengibre seco y 100 gramos de semillas de cilantro se tuestan en una sartén hasta que adquieran un color dorado rojizo, triturar y guardar el polvo en un frasco de vidrio tapado. A una taza de agua en ebullición agregar una cucharada o una cucharadita de este polvo, leche al gusto y papelón o azúcar negra; tomar una vez al día durante 48 días para mejorar la digestión.
74. Tostar una cucharadita de pimienta negra, triturar junto con un puño de hojas de albahaca (blanca o morada). Hervir en una taza de agua, Enfriar hasta que este tibia. Endulzar y tomar dos veces al día durante 48 días para mejorar la digestión.
75. Hervir en cuatro vasos de agua un puño de hojas de hierba buena. Endulzar con azúcar negra o papelón al gusto y tomar tres veces al día durante 48 días para eliminar los gases estomacales y problemas de hablar (gaguera).
76. Triturar la almendra de la pepa del mango, suministrar una cucharadita de este polvo una vez al día durante tres días para eliminar parásitos estomacales, especialmente en los niños.
77. Triturar 10-20 gramos de cogollos (hojas y tallos tiernos) de flor escondida (huevo abajo), mezclar con una taza de agua de coco tierno (o jugos naturales), endulzar con miel de abejas o papelón y tomar en ayunas diariamente 48 días para curar el hígado (eliminar asma, alergia, dolor de vientre, etc.)
78. 4 partes de corteza u hojas de jobo y una parte de semillas de ajonjolí poner a sofreír en mantequilla sin sal hasta quemarse un poco; triturarlas hasta formar una crema: Untar sobre manchas y cicatrices especialmente de quemaduras.
79. Una o dos cucharadas del zumo de la hoja de ben y una o dos cucharadas de aceite de ajonjolí se mezclan y se toman una vez al día durante 15 días para eliminar los cálculos renales o vesiculares.
80. Una taza de aceite de ajonjolí, una taza del zumo de la raíz de añil y una taza del zumo de las hojas de escoba dulce (anicillo) se mezclan y se cocinan a fuego lento hasta evaporar el agua. Dejar enfriar. Frotar en el cuero cabelludo y bañar dentro de dos horas. Repetir dos veces a la

semana durante tres meses para hacer crecer el pelo y eliminar su caída (No sirve para calvicie por herencia).

81. En una taza de aceite de coco o de ajonjolí hervir cuatro cucharadas de tabaco en trocitos. Enfriar. Untar en el cuero cabelludo una vez a la semana, esperar dos horas y bañar para eliminar los piojos.

82. Abrir un hueco en el fruto maduro de limón, suficiente para introducir un dedo; colocarlo sobre el dedo para curar el dolor y pus alrededor de la uña (uñero).

83. Triturar suficiente cantidad de las hojas de lengua de vaca con poca cantidad de jugo de limón para formar una crema; untar como una cataplasma en la frente y sobre el puente de la nariz; mantener una hora diaria durante una o dos semanas para eliminar la sinusitis.

84. Una cucharadita del zumo de jengibre, una cucharadita del jugo de limón maduro y una cucharadita de miel de abejas se mezclan y se toman diariamente durante una semana para mejorar la digestión. Puede repetirse después de una semana de reposo.

85. Triturar suficientes hojas de hierba mora con jugo de limón maduro y untar sobre la culebrilla. Unas horas diarias son suficientes. Para su curación debe mantenerse un régimen alimenticio estricto combinado con una toma para el hígado.

86. Hervir las flores de cayena; agregar jugo de limón y papelón al gusto y tomar como una bebida para tranquilizar los nervios.

87. Triturar el polvo de guapito o de pericaguara (una cucharadita en una taza de agua) y agregar dos tazas de agua en ebullición; mezclar y bajar del fuego; dejar enfriar, endulzar con miel de abejas a papelón. Buen alimento para los niños y adultos en recuperación.

88. Comer diariamente un fruto maduro de cambur manzano una hora antes de cualquier alimento durante un mes para eliminar parásitos estomacales.

89. El agua de coco tierno es el mejor alimento para el recién nacido durante los tres primeros días hasta que pueda chupar el pecho materno.

90. 20 gramos cada uno de raíz de pica pica (se consigue por la orilla de los ríos), raíz de ricino y raíz de escoba negra (escobilla) se machacan y se hierven en 8 vasos de agua; reducir a un vaso mediante evaporación; agregar unas pizcas de comino en polvo, endulzar con miel de abejas o papelón y tomar tres veces al día durante 48 días o más para dar fuerza muscular, especialmente si tiene temblor.

91. Cocinar 5-6 dientes de ajo en 2 tazas de leche de vaca, licuar y endulzar con miel de abejas; tomar en ayunas durante una semana para aumentar la leche materna desde el parto.

92. Hervir un vaso de agua con uno de leche de vaca y unos 10 dientes de ajo; evaporar hasta reducir a un vaso; tomar de esta preparación tres veces al día durante 48 días para problemas circulatorios.

93. Dos cucharadas del zumo de las hojas de lochita endulzadas con una de miel de abejas se toman en ayunas durante 48 días para el cansancio cerebral.

94. Triturar los cogollos (hojas y tallos tiernos) de pesgua (uvero extranjero) con una pizca de comino, hervir en una taza de leche, endulzar con miel de abejas o papelón y tomar diariamente durante una semana o dos para eliminar problemas urinarios durante el embarazo.

95. Dos cucharadas del zumo de hojas (fruto, corteza o semilla) de pesgua (uvero extranjero) se mezclan con dos cucharadas del zumo de cundeamor y se toman tres veces al día durante 24 hasta 48 días para eliminar el azúcar de la sangre.

96. Dos cucharadas del zumo de cebolla se mezclan con miel de abejas o papelón y se toman en ayunas aumentar la producción de espermatozoides.

97. Batido de guayaba o el zumo de sus hojas tomado poco a poco elimina la intoxicación, especialmente por drogas.

98. Secar las raíces de cundeamor a la sombra, triturar y guardar en un frasco tapado. De este polvo tomar una cucharadita con agua tibia dos o tres veces al día para eliminar la intoxicación mercurial. Prolongar la toma durante 48 días en caso necesario.

99. Dos pizcas de clavo de especia en polvo, dos pizcas de cúrcuma en polvo, una tacita de leche de coco y una tacita del zumo de pepino se mezclan y untan en la cara para eliminar espinillas y barros. Puede dejar unas horas diarias durante la semana. Para lavarse, utilizar harina de garbanzo como jabón.

100. Tres cucharadas de frijol chino y tres cucharadas de arroz integral se cocinan en 4 vasos de agua; licuar y tomar en sorbos para eliminar fiebres, especialmente en los niños.

101. Triturar las hojas y semillas de servilleta de pobre (cedazo, esponjilla) y untar como cataplasma sobre ganglios inflamados, quistes en los senos, etc., durante una semana.

102. Las semillas de ajonjolí, masticadas diariamente, suministra suficiente Vitamina E y mantienen buena salud.

103. 5 a 10 gramos de la semilla de ajonjolí se mastican y se bebe un vaso de agua en ayunas durante 24 a 48 días para rebajar el peso.

104. Triturada y untada como crema, sirve para quitar las manchas negras en la cara.

105. Tostar dichas semillas, luego triturarlas y hervirlas en agua; agregar leche y endulzar para tomar como café, para mantener buena salud.

106. Las semillas de ajonjolí, trituradas con miel de abejas, para untar sobre las ulceras supuradas. Repetir varias veces.

107. Trituradas se ponen en una cataplasma sobre el abdomen, para orinar de inmediato.

108. Mezclarlas con papelón en partes iguales y comer 2 cucharadas diarias durante 15 días, para corregir la menstruación.

109. Trituradas con miel y azúcar moscabada a partes iguales, tomar una vez al día, durante varios días, es bueno para curar flujo (de sangre) vaginal durante el embarazo (que no sea aborto).

110. Hervir 50 gramos de semillas de ajonjolí en 8 vasos de agua para reducir a un vaso. Endulzar con papelón y tomar 2 veces al día durante varios días para corregir la regla. Repetir unos meses (intervalos entre menstruaciones).

111. Cocinarlas en agua, endulzar con papelón y tomado en forma repetida elimina la intoxicación de la leche de Calotropis.

112. Triturar la planta de sape. Untar el zumo sobre el cuero cabelludo y frotar. Mantener durante 1 hasta 2 horas diariamente. Hay posibilidad de salir el pelo, aun en caso de calvicie. Untar 3 meses. Se puede tomar una tacita del zumo para mejorar el efecto.

113. Cocinar las semillas tostadas de ajonjolí en leche y untar sobre las ulceraciones.

114. 10 gramos de semillas de ajonjolí más 10 gramos de mantequilla sin sal. Triturar y tomar en ayunas durante 1 mes para hemorroides.

115. Se trituran semillas de ajonjolí y ajo en cantidades iguales. De 5 a 10 gramos de esta mezcla se toman en ayunas y se bebe un vaso de agua. Repetir durante 12 a 24 días para curar la locura o epilepsia.

116. 4 partes de la corteza u hojas de jobo de la india, mas una parte de almendra de la semilla de algodón, mas una parte de semillas de ajonjolí. Freírlas en mantequilla sin sal hasta quemarlas un poco. Triturarlas hasta formar una crema. Untar para curar las cicatrices blancas, especialmente de quemaduras.

117. 15 almendras de algodón mas 2 cucharadas de semillas de ajonjolí, mas hojas picadas de jobo de la india (en partes iguales), Triturar todas y untar como cataplasma sobre carare, manare, etc. (manchas blancas de la piel).

118. 1 parte de semillas de ajonjolí tostadas más 2 partes de azúcar moscabada. Triturar. Tomar de 10 a 15 gramos, disueltos en leche de cabra 2 veces al día durante 3 días para curar disentería.

119. 2 partes de semillas de ajonjolí tostadas más una parte de jengibre en polvo, mas 3 partes de papelón. Mezclar y preparar unas conservas o peloticas de unos 10 gramos cada una. Tomar una bien masticada, enseguida tomar 1 vaso de leche tibia. Repetir 2 veces al día para curar la tos, indigestión, obtener vigor, etc.

120. Las semillas de ajonjolí trituradas una cucharadita, zumo de pepinos una tacita, mas leche de coco una tacita, mas polvo de cúrcuma dos piscas, mas clavo de especias en polvo dos piscas. Mezclar y untar en la cara para eliminar los barros, espinillas, pelos, manchas, para dejar el cutis limpio, etc. Puede untar una vez al mes miel de abejas para suavizar y mantener el cutis sin arrugas.

121. Hacer una crema de una taza de cristal de zabila, mas una taza de hojas de paraíso, mas 10 embriones de algodón, mas 1/2 taza de aceite de ajonjolí (o aceite de coco con unas semillas de ajonjolí). Poner a licuar, hervir por una hora al fuego lento. Tapar y dejar fuera de la nevera. Untar sobre heridas o llagas para su curación.

122. Aplicar el aceite de ajonjolí en chorro sobre inflamaciones con calor y dolor para su curación.

123. Aplicar aceite de ajonjolí, mas agua de cal como chorro sobre quemaduras; no causa ninguna complicación.

124. 1 parte de jugo de la hoja de ñonguey, mas 2 partes de agua, mas 4 partes de aceite de ajonjolí. Hervir hasta que quede el volumen del aceite. Enfriar, colar y guardar. Frotar las articulaciones cuando haya dolores.

125. 15 ml. del zumo de la corteza del tallo de bucare, mas 1 cucharada del aceite de ajonjolí tomado después del parto, para el desprendimiento inmediato de la placenta.

126. 1 onza del zumo de las hojas de cundeamor, mas 1 onza de aceite de ajonjolí puro, se toman en ayunas por 2 días, durante el periodo para la posibilidad de salir en estado. En la dieta eliminar excesos de frituras, enlatados, queso, aguacate, licores, azúcar blanca, bebidas gaseosas y sal. Es decir, reducir el exceso en todo en la vida cotidiana.

127. La raíz de cundeamor triturada con aceite de ajonjolí, se aplica por dentro y por fuera para dolores uterinos, especialmente después del parto.

128. Mezclar 1 cucharada de aceite de ajonjolí, mas 4 o 6 cucharadas de leche o jugo de limón. Tomar en la noche antes de acostarse para curar la debilidad de los nervios.

129. 1 cucharada de aceite de ajonjolí, mas 1 de miel de abejas. Tomar 2 veces al día durante 1 semana antes de la fecha probable de la menstruación, para eliminar el dolor de vientre.

130. La raíz de añil triturada, mezclada con aceite de ajonjolí. Frotar en la cabeza 2 veces a la semana, acompañar con el champú de cayena. Bueno para la caída de pelos en hembras y varones, si no son calvos por herencia.

131. Para engordar, tomarse 2 cucharaditas de miel de abejas después de comer. Mantener la dieta como siempre.

132. 1 onza de aceite de ajonjolí, mas 4 partes de jugo de sape, mezclar y hervir. Untar para hacer crecer los pelos.

133. La planta entera de sape, mas la raíz de ajonjolí se secan a la sombra y se trituran reduciéndolas a polvo. Mezclar 1 cucharada de polvo, mas 1 cucharada de la hoja de toronjil morado. Endulzar con miel de abejas y tomar 2 veces al día durante 1 mes, para curar la tuberculosis.

134. Las hojas de ben, toronjil, sape, cundeamor, jazmín real, algodón de la playa. Exprimir el zumo en partes iguales, mas 1 parte de zumo de jengibre. Agregar 1/4 parte de aceite de ajonjolí, hervir, enfriar y colar. Colocar 4 o 6 gotas del aceite en el oído para eliminar el pus y el dolor.

135. 10 ml. del zumo de la planta entera de lengua de vaca, mas 10 ml. de aceite de ajonjolí, tomado en ayunas durante 90 días, cura los problemas urinarios hasta la sangre en la orina.

136. La planta completa de lengua de vaca se tritura hasta formar una pasta. Tomar 1 cucharada de esa pasta, mas 1 cucharada de aceite de ajonjolí, inmediatamente después del parto, para el desprendimiento de la placenta del útero, sin retardo.

137. Los cogollos de mango y semillas de mostaza en partes iguales se trituran y se mezclan con el aceite de ajonjolí. Untar en la muela o encías con dolor o ulceras.

138. 10 gramos de jengibre, mas 10 gramos de semilla de coriandro. Poner a hervir en 8 vasos de agua y reducir a 1 vaso. Agregar 1 cucharada de mantequilla sin sal o aceite de ajonjolí. Triturar todo y tomar en ayunas durante 3 días, para curar el dolor, ardor del útero, durante el embarazo, etc.

139. Mezclar 1 onza de leche, mas 1 onza de yogourt, mas 2 cucharaditas de papelón rallado, mas 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí. Se toma 1 vez al día por 1 semana o hasta por un mes. Sirve como laxante contra el estreñimiento en la vejez.

140. 1 onza de zumo de las hojas de cundeamor, más 10 o 15 gramos de pimienta negra, más 7 dientes de ajo y un poco de aceite de ajonjolí. Triturar todo y tomar en ayunas 3 días durante la menstruación. Buena probabilidad para salir en estado.

141. 1 taza de aceite de ajonjolí, mas 4 partes de jugo de las hojas de ñonguey, mas 1 cucharada de polvo de semillas de ñonguey. Hervir y dejar enfriar. Frotar en la cabeza 2 veces por semana, para combatir la caída del pelo. En 48 días crece pelos lindos.

142. Miel mas mantequilla y azúcar, tomado poco a poco, varias veces, elimina la intoxicación por Strychnos.

143. El zumo de rabo de alacrán (15 ml.), mas 15 ml. de aceite de ajonjolí. Tomar para curar la continua orinadera (poliuria).

144. Una onza de jugo de limón tomada en las tardes, cura la sed, acidez estomacal, etc.

145. Cortar el fruto del limón endulzado con azúcar moscabada y tomado diariamente, cura la aparición de sangre en las encías o en la boca.

146. El jugo del fruto del limón endulzado con azúcar moscabada y tomado diariamente, cura la aparición de sangre en las encías o en la boca.

147. Frotar un pedazo del fruto del limón en las encías diariamente durante varios días para curar la ulceración en las bases dentales.

148. El zumo de la cascara del fruto del limón se frota sobre la piel irritada.

149. El jugo del limón se mezcla con la leche fresca y se toma en ayunas durante 4 o 6 días para curar la blenorrea. También sirve en las hemorroides.

150. Semillas de tamarindo trituradas con jugo de limón untado sobre la lengua, elimina los hongos.

151. El jugo de limón y el aceite de coco, en partes iguales, se mezclan; se frota esa mezcla en el cuerpo unos 30 minutos antes del baño, para eliminar el mal olor del sudor.

152. El jugo del fruto de limón se mezcla con el cristal de zabila y se unta en partes adoloridas, especialmente en las piernas durante el embarazo.

153. El jugo del fruto del limón se mezcla con el jugo de cebolla en cantidades iguales, tomado cura el vomito y la diarrea.

154. El jugo del fruto del limón (1 cucharada), mas 2 cucharadas de miel de abejas, mas 1 vaso de agua tomado 2 veces al día durante varios meses, ayuda a rebajar.

155. Perforar el fruto de limón para sacar las semillas, rellenar con azúcar moscabada, cubrir con arcilla; cocinar en brasa. Romper el barro, comerlo todo con cascara para contrarrestar el vomito y la tos.

156. El fruto seco del limón se incinera y la ceniza se mezcla con un poco de miel y se chupa como caramelo para contrarrestar el vomito.

157. Secar el fruto del limón; triturarlo y tomar el polvo con azúcar para corregir la depresión.

158. La arcilla roja (sin raíces ni piedras, ni expuesta al sol ni al aire). Cernir y guardar fresca en un frasco bien tapado. De allí, tomar unas cucharadas. Mezclar con agua común para formar una crema. Untarla en el cuerpo repetidamente, durante unos 30 minutos y luego bañar con agua natural, para eliminar erupciones supuradas, forúnculos, ulceras, celulitis, arrugas, etc.

159. La raíz de algodón de playa mas la raíz de lengua de vaca, se trituran en jugo de limón o en agua de coco tierno. Se calienta y se unta en abscesos o inflamaciones con dolores, en axilas. Se curan.

160. Mezclar agua de jengibre con miel de abeja y limón. Tomar 1 cucharadita cada hora. Aumenta la digestión.

161. Triturar las hojas de hierba mora con limón y el hueso para canario (sepia). Usar crudo y untar en la piel donde hay hongos o culebrilla.

162. 2 onzas del zumo extraído de la penca de zabila cocida en brasa y ceniza, mas 30 ml. de jugo de limón, mas 30 ml. de yogourt tomado en ayunas por 1 semana, cura ulceras internas de la uretra, sangre en orina, etc.

163. El zumo de la hoja de toronjil morado, mas jugo de limón, mas jugo de cebolla blanca en partes iguales. Frotar sobre la piel 1 hora antes del baño para curar las erupciones purulentas.

164. 8 tazas de jugo de limón, mas 2 tazas de aceite de coco, mas 30 gramos de pimienta negra en polvo. Hervir, colar y dejar enfriar. Untar sobre la cabeza con picazón. Emplear champú de cayena para mejores resultados.

165. Triturar pimienta negra en agua y untar sobre parpados, para curar ojos inflamados.

166. 4 cucharadas de zumo de la hoja de toronjil morado, mas 4 granos de pimienta negra en polvo, tomado 3 veces al día durante 15 días, para curar la fiebre tifoidea o tifus.

167. Pimienta negra, mas raíces de toronjil morado en partes iguales. Hervir en agua (8 vasos reducidos a 1). Tomar 2 cucharadas de este extracto endulzado con miel 3 veces diarias. Elimina la malaria.

168. Triturar pimienta negra en el zumo de sape y preparar peloticas del tamaño de un grano de pimienta negra. Dejar secar en la sombra. Tomar 1 pelotica endulzada con miel, 3 veces al día por varios días, para diferentes tipos de fiebre.

169. Pimienta negra, más jengibre en partes iguales. Hervir en agua (8 vasos reducidos a 1). Tomar unas cucharadas con miel de abejas, durante unos días para diferentes tipos de fiebre.

170. 2 o 3 pizcas del polvo de pimienta negra se mezclan con 1/2 onza del zumo de la hoja de toronjil, y se endulza con 1 cucharada de miel de abejas. Tomar 2 veces al día durante 3 o 4 días para curar la fiebre.

171. 5 gramos de hojas de escoba dulce, 50 gramos de pimienta negra, más 10 gramos de toronjil morado. Triturar todo y preparar peloticas (de unos 5mm. de diámetro cada una). Dejar secar en la sombra. Tomar de una a 5 pastillas, según la edad, 2 veces diarias. Beber con agua tibia. Cura fiebres intermitentes e indefinidas, es decir sin causas conocidas.

172. 1 cucharadita del polvo de pimienta negra disuelta en un vaso de leche, endulzada con azúcar moscabada. Tomar en la noche antes de acostarse para recuperar las fuerzas perdidas (Debilidad en general).

173. 2 o 3 cogollos de boquera, mas 2 o 3 granos de pimienta negra. Se trituran y se toman 1 vez cada 2 o 3 días para prevenir la viruela. Sirve como vacuna.

174. Pimienta negra triturada en el zumo de las hojas de ben, se unta para curar el dolor de cabeza.

175. Triturar 1 cucharadita del polvo de pimienta negra con 1 cucharadita de mantequilla sin sal. Tomar diariamente para ayudar a recuperar la salud en los niños flacos.

176. Triturar pimienta negra y tomar 1 cucharadita del polvo, mas 1 cucharadita de mantequilla sin sal. Mezclar y chupar como caramelo para eliminar envenenamientos. También cura vómitos y diarreas.

177. Pedazos del fruto de la piña se comen con sal y pimienta negra en polvo para curar la indigestión. Aumenta el apetito.

178. 20 hojas de lochita, mas 2 granos de pimienta negra, mas 5 gramos de papelón. Triturar todo y tomar, enseguida tomar 1 vaso de leche, para mejorar la memoria.

179. 21 hojas de lochita, mas 7 granos de pimienta negra, mas 8 gramos de azúcar moscabada. Triturar todo y colocar en un vaso de plata tapado con una tela; se ordeña la vaca directamente en el vaso. Mezclar todo y tomar en ayunas durante 3 semanas para la curación de la locura, epilepsia, etc.

180. 5 hojas de escoba dulce, mas 5 granos de pimienta negra, mas yogourt. Triturar y tomar en ayunas para curar la indigestión.

181. 10 gramos de polvo de cúrcuma, más 10 gramos de polvo de pimienta negra disueltos en yogourt; se toma para el dolor de cabeza en las mujeres.

182. Cebolla, mas pimienta negra, mas toronjil morado en partes iguales. Triturar, preparar peloticas de 10 gramos cada una y secar en la sombra. Tomar 1 en ayunas diariamente durante 1 semana, para curar las hemorroides.

183. Moler raíces de granada, pimienta negra, sal y carbón de la cascara de arroz. Dejar secar y guardar para pasta para los dientes. Controla el problema del mal aliento y caries.

184. Ralla pimienta negra en la miel de abejas y untar en el pecho de la madre antes de amamantar al bebe con tos.

185. Se tritura ajo y pimienta negra en partes iguales. Se mezcla papelón y se chupa una cucharadita después de cenar, para controlar la tos.

186. 3 granos de pimienta negra triturados con zumo de toronjil. Tomar varias veces durante 3 días para la tos y flema. Reducir la dosis en los niños.

187. 5 granos de pimienta negra, mas mantequilla sin sal. Triturar y chupar por 4 u 8 días para la flema, tos, etc.

188. Freír pimienta negra en mantequilla sin sal. Triturar y tomar con azúcar moscabada 3 veces diarias durante 3 días, para curar resfriados con tos. La dosis varía según las personas.

189. El polvo de pimienta negra, más miel de abeja, mantequilla o azúcar moscabada o cambur manzano maduro, tomado diariamente elimina la tos.

190. Preparar pastillas de unos 5 mm. de diámetro de una mezcla de: 10 gramos de ajo, más 10 gramos de pimienta negra, mas 20 gramos de hojas de ruda. Triturar todo y poner a secar al aire libre bajo la sombra. Tomar 1 pastilla 3 veces al día durante 12 a 24 días para curar la garganta con flema, malestar, etc.

191. El zumo del rizoma (chaquito) de cambur manzano endulzado con miel de abejas, tomar 1 cucharada repetidamente, para curar la deshidratación causada por el vomito.

192. El zumo del rizoma de cambur manzano tomado en cantidad, cura el envenenamiento de cualquier índole; elimina las sustancias toxicas ingeridas.

193. Triturar el rizoma de cambur manzano y untar en el abdomen. Tomar 1 taza del zumo del mismo rizoma, Para hacer orinar.

194. El zumo del rizoma del cambur manzano mas leche fresca en cantidades iguales. Tomar en ayunas durante 3 días para eliminar los parásitos estomacales.

195. 15 ml del zumo del rizoma de cambur manzano mas leche. Tomar en ayunas durante 1 semana, para curar de lombrices a los niños.

196. El zumo de rizoma de cambur manzano, mas aceite de coco en partes iguales. Hervirlos para que quede solo el aceite. Unas gotas colocadas en el oído elimina el dolor y las punzadas.

197. Frutos de abrojo mas rizoma de cambur manzano, mas semillas de coriandro en partes iguales. Triturarlos en leche de vaca y tomar. También puede hervir en leche y tomar. Bueno para el malestar general durante el embarazo (dolor, ardor del útero, etc.)

198. Incinerar las hojas de cambur manzano en una vasija cerrada. Disolver la ceniza en agua. Cocinar arroz en esa solución. Comer en ayunas durante una semana para curar las amígdalas.

199. Incinerar las hojas de cambur manzano en una vasija cerrada, triturar. Tomar 3 gramos de la ceniza disuelta en yogourt en ayunas, durante 12 a 24 días para curar las ulceras estomacales.

200. Látex del racimo verde o macolla del cambur manzano, untado sobre la lengua de niños para eliminar hongos blancos y negros.

201. El látex del racimo verde de cambur manzano untado sobre abscesos, ayuda a su eliminación, porque al secarse ejerce presión sobre la zona.

202. De la macolla de cambur (parte terminal del racimo) extraer el zumo (1 onza), mas 1 cucharadita de comino molido, mas azúcar moscabada para endulzar. Tomar diariamente para eliminar la fiebre durante la dentición.

203. Envolver la macolla (parte terminal del racimo) de cambur manzano en arcilla y cocinar en brasas. Luego romper el barro y exprimir el zumo. 20 ml. del zumo, mas 1 cucharada de miel de abeja, mas una cucharadita de mantequilla sin sal, tomado en ayunas durante 3 días cura la disentería.

204. El zumo del tallo (medula, corazón, vástago, la parte central) de cambur manzano (1 taza), endulzado con miel de abeja (2 cucharadas), tomado en ayunas durante varios días sirve para desintoxicar el cuerpo después de la fiebre.

205. El zumo del tallo de cambur manzano endulzado con azúcar moscabada, tomado poco a poco (sorbo a sorbo), para curar la sed con ardor.

206. La arcilla roja pura (no expuesta al sol ni al aire y sin contacto con raíces). Disolver 2 cucharadas y dejar al sereno. En la mañana tomar el sobrenadante. Para curar las personas que comen tierra (niños o mujeres).

207. Ceniza de la cascara del fruto de cambur manzano, triturado con papelón se unta sobre forúnculos y otras inflamaciones de los ganglios.

208. Una taza de miel en 3 tazas de agua. Tomarse 3 onzas durante 2 o 3 días, para curar la sangre en la orina.

209. Triturar la raíz de la lengua de vaca en agua de coco. Colar y tomar en ayunas durante 3 días, para curar la orina con sangre.

210. 50 gramos de corola de ixora, mas 2 tazas de agua de coco, triturar y colar. Agregar 4 cucharadas de leche, mas azúcar moscabada, mas 1 cucharada de mantequilla sin sal. Tomar en ayunas durante 15 días para el flujo en la uretra, ardor, sudor, tos, ruidos en el oído, etc.

211. Hojas de algodón de la playa, mas coco rallado en partes iguales. Tostar hasta quemar un poco, triturar y untar sobre cualquier erupción.

212. La raíz de ixora mas la corteza del tallo de caña fistola en partes iguales, mas leche de coco, triturar y untar para curar erupciones en los dedos.

213. El zumo de 7 a 10 hojas de cundeamor, mas 1/2 onza de leche de coco, hervir si quiere. Para eliminar los parásitos se toma una sola dosis en ayunas al primer día, otra el decimoquinto y otra el trigésimo día. Se puede agregar un poquito de miel.

214. Coco seco natural "dañado" (copra con hongos). Triturar y exprimir para sacar el aceite. Bueno para curar las infecciones en las heridas.

215. 20 gramos del racimo tierno de coco triturado en una taza de leche tomado durante el dolor de parto, facilita el parto.
216. Triturar 20 gramos del racimo tierno de coco en leche y tomar 15 días en ayunas después de la menstruación, para limpiar el útero. También aumenta la posibilidad de concebir (preñez).
217. Triturar la raíz tierna de coco en leche de vaca y tomar 2 veces al día con 7 días anticipados al aparecimiento de la regla. En caso de aparecer la regla no tomar el remedio. Para corregir la regla es excelente.
218. Hervir el aceite de coco con semillas de mostaza y dejar enfriar. Colocar de 5 a 6 gotas en el oído con dolores y punzadas.
219. El aceite de coco y semillas de mostaza trituradas. Poner a hervir y dejar enfriar. Colocar algodón mojado con el aceite en el diente con dolores. No tragar la saliva.
220. Las semillas de mostaza trituradas con el aceite de coco. Hervir y dejar enfriar. Untar ese aceite para la curación de varias clases de ulceraciones.
221. 2 partes de zumo de la hoja de la libertadora, mas una parte de aceite de coco. Hervir y dejar enfriar. Colocar 2 gotas para matar los insectos dentro del oído.
222. El tallo verde de la lengua de vaca, freírlo en aceite de coco. Colocar de 4 a 5 gotas de este aceite en el oído diariamente durante una semana, destapa el mismo.
223. Frondas de adíantum mas sal, freír en el aceite de coco. Triturar y untar sobre las heridas, especialmente las causadas por implementos de hierro o latas.
224. Una taza de cada uno de los siguientes: cristal de zabila, zumo de la hoja de sisal y aceite de coco. Mezclar con 2 cabezas de ajo trituradas y hervir a fuego lento durante unos 45 minutos, hasta que el aceite se separe del resto. Mover constantemente para que no se pegue al envase. Dejar enfriar mezclando de nuevo. Esta crema es excelente para aliviar los dolores en las articulaciones especialmente de artritis o reumatismo.
225. Poner a hervir a fuego lento lo siguiente: el zumo del cristal de zabila (una taza), mas una taza de zumo de la hoja de paraíso, mas una taza de aceite de coco, mas 1/2 cucharadita de cúrcuma. Limpiar la cara con agua tibia y secarla, Untar la crema en la cara dejándola por una o dos horas. Se lava la cara con polvo de garbanzo seco. Sirve para la piel reseca o manchada.
226. 20 gramos de la raíz de ricino triturados en leche. Tomar en ayunas como laxante, fácil y eficaz.
227. De 10 a 15 gramos de la raíz de ricino, hervir en la leche de vaca. Colar y beber la leche diariamente durante 3 a 5 días para dolores en el pecho.
228. La planta completa de botón de seda, más la raíz de astroloja en partes iguales. Triturar en el zumo de la corteza de la raíz de ricino. Untar como crema durante unos 5 días para la inflamación de los ganglios en la ingle de los niños.
229. Raíces de ricino, rabo de alacrán, tostón, pica-pica, esparrago, lochita, escoba dulce, corocillo, fruto de abrojo. Hervir 2 gramos de cada una en 4 vasos de agua para reducir a un vaso. Tomar 3 vasos al día durante una semana para bajar la menstruación en muchachas que no han tenido, o han tenido muy poco en varios meses.
230. Triturar la almendra de ricino en leche y untar en las manos o pies como crema contra el ardor.
231. Triturar 3 o 4 semillas de ricino y tomar esto con leche o agua. Untar la semilla triturada en el ombligo. Produce vomito y diarrea limpiando inmediatamente, eliminando alguna sustancia del estomago del niño.
232. La hoja de algodón, mas semilla de ricino, mas el jugo de escoba dulce. Poner una cataplasma alrededor de los ojos para muchas enfermedades, especialmente para mejorar la vista por la noche.
233. Jengibre, mas almendra de ricino en partes iguales. Triturarlas, agregar papelón 3 veces el volumen anterior. Tomar 10 gramos de esto 2 veces al día durante 7 a 15 días para mejorar la digestión y ayudar a evacuar.
234. Se prepara una crema con el zumo de la hoja de piña, más el aceite de ricino en partes iguales, poner a hervir a fuego lento hasta formar una crema. Untar esta crema para curar furúnculos e inflamaciones dolorosas.
235. Las hojas de ben trituradas, mas aceite de ricino. Hervir y untar en erupciones por enfermedades urinarias.

236. 10 ml. de aceite de ricino mezclado con 5 gramos de sal de comer. Tomar 2 veces al día durante 3 días para curar la gaguera (tartamudez).

237. 1 parte de aceite de ricino más 5 partes de miel de abeja. Tomar una cucharada 2 veces al día durante 2 semanas, para curar el asma.

238. 10 a 20 gramos de la raíz de tostón, triturar y poner a hervir con 40 o 50 ml de aceite de ricino. Colar y guardar en un recipiente. Se toma poco a poco en días alternos para producir de 1 a 2 diarreas diarias durante 4 a 5 días. Se cura la tos (como de perro) en los niños.

239. Cúrcuma en polvo más látex de algodón de playa, más papelón, más aceite de ricino, mezclar todo y untar externamente sobre el cuello uterino inflamado.

240. La pulpa de tamarindo, mas aceite de ricino en volúmenes iguales, se mezclan y se coloca como supositorio en el ano, para la evacuación inmediata.

241. Mezclar 10 gramos de aceite de ricino con 50 gramos de miel de abeja. Se guarda y se toma una cucharadita por la mañana y otra por la noche. Tomar por 15 días. Los niños lo pueden tomar, pero es peligroso para las mujeres embarazadas. Cura el asma crónica.

242. Triturar las hojas de artemisa y tomar en la noche. Untar la crema de la misma sobre el estomago en la noche (en el vientre). Por la mañana tomar 10 ml. del aceite de ricino. Se expulsan los parásitos estomacales.

243. Triturar la raíz de granada con poca agua para extraer el zumo. 1 volumen de este zumo, mas 2 volúmenes de agua, endulzar con miel de abejas. Tomar 2 onzas (unos 30 ml.) en cada dosis 4 veces diariamente. En la noche tomar 2 cucharadas de aceite de ricino. Repetir de 4 a 6 días para eliminar la solitaria (tenia).

244. Ajo triturado se unta en las sienes para combatir las punzadas en la cabeza.

245. El ajo triturado se frota sobre la vejiga, para orinar cuando se tranca la orina.

246. Una gota de zumo de ajo puesta en la nariz, despierta al paciente en estado de coma.

247. Una cucharadita de zumo de ajo, mas una cucharadita de agua tibia tomada 2 veces al día, durante 1 o 2 meses para curar el asma.

248. Frotar el ajo triturado como una crema sobre las extremidades, para recuperar el calor perdido por deshidratación a causa de vomito o diarrea.

249. Untar ajo triturado sobre inflamación con pus. También puede tomar ajo triturado con mantequilla, endulzado con miel.

250. Ajo y sal en partes iguales se trituran y untan para curar las picaduras de alacranes y otros insectos.

251. De 2 a 3 dientes de ajo fritos con mantequilla, tomados en ayunas diariamente durante 15 a 20 días, cura la epilepsia.

252. El zumo de ajo y sal. Calentar y untar en las partes adoloridas a causa de torsión, caídas, etc.

253. Hervir ajo triturado con aceite. Dejar enfriar y poner de 2 a 3 gotas en el oído con dolor.

254. Se mastican 3 dientes de ajo con una pizca de sal para curar la epilepsia, gas estomacal, dolor (punzada) de cabeza, etc.

255. Ajo frito en aceite de mostaza, se unta para curar ulceraciones "imposibles".

256. Cocinar 10 gramos (5 a 6 dientes de ajo) en 2 taza de leche y triturar. Agregar una pizca de cardamomo y endulzar. Tomar en ayunas durante 3 a 5 días para aumentar la leche materna.

257. 2 cucharadas de zumo de la hoja de lochita, mas 5 gotas de zumo de ajo, mas 5 gramos de azúcar moscabada. Tomar durante unos días para curar la tos.

258. Un vaso de leche, más un vaso de agua, mas 10 dientes de ajo. Hervir bien hasta reducir a un vaso, beber un tercio de vaso cada vez, 3 veces al día durante 15 a 30 días para curar problemas cardíacos, artritis, epilepsia, locura, etc.

259. 1/2 onza del zumo de ajo, mas 1/2 onza del zumo de jengibre, mas 2 cucharadas de miel de abejas. Tomar 2 veces diariamente durante 1 a 2 meses para curar la parálisis o la lepra.

260. La hoja o corteza de ben triturada en agua. Untar sobre las ulceras y forúnculos.

261. Las hojas o corteza de ben trituradas se ponen como cataplasma sobre el fibroma de los senos con dolores. Puede utilizarse en caso de dolor en cualquier parte del cuerpo. Bueno en caso de golpes, también puede bañarse el extracto acuoso.

262. Hervir la hoja o corteza de ben y reducir a 1/8 parte y tomar varias veces al día durante un mes o más para la anemia.

263. Hervir en agua la hoja o fruto tierno de ben y reducir a 1/8 parte. Tomar poco a poco varias veces al día durante un mes para eliminar las inflamaciones internas o externas.

264. Utilizar la hoja o fruto tierno de ben en sopas como un vegetal. Ayuda a aumentar la hemoglobina.

265. El zumo de la hoja de ben con miel de abeja. Untar sobre el parpado 2 veces al día para curar varias enfermedades de la vista.

266. Hervir en 8 vasos de agua las hojas o cortezas de ben, mas una pizca de comino y reducirlas a una. Tomar varias veces por unos días para la inflamación y dolor.

267. Triturar 10 gramos de la corteza de la raíz de ben en leche y tomar en ayunas durante 3 días para recuperar el vigor.

268. La corteza de ben triturada con semilla de mostaza, mas unos granos de arroz crudo. Untar esa crema repetidamente sobre las glándulas paratiroides para curar las paperas.

269. 4 cucharadas del zumo de la hoja de lochita, mas 8 cucharadas de agua tibia, mezclar y tomar. Enseguida debe beber un poco de agua tibia. Ayuda para curar enfermedades de la piel: carare, manare, etc.

270. 2 cucharadas del zumo de la hoja de lochita, mas 1 cucharada de miel de abejas. Tomar en ayunas para curar el cansancio cerebral.

271. 1 1/2 onzas del zumo de la hoja de lochita endulzado con papelón 2 veces al día como prevención a curación de erupciones en el caso de rubeola. El zumo de la hoja untado sobre las erupciones.

272. 4 cucharadas del zumo de la hoja de lochita, mas 1 cucharada de miel de abeja. Mezclar y chupar 3 veces al día como caramelo para mejorar la voz.

273. 4 cucharadas del zumo de la hoja de lochita, mas 5 gramos de papelón. Comerlo. Enseguida beber leche. Repetir durante un cierto tiempo para prolongar la duración de la vida.

274. 20 hojas de lochita trituradas en yogourt, tomadas 3 veces al día, cura las enfermedades de la vejiga (para orinar).

275. 4 cucharadas del zumo de la hoja de lochita, mas 8 cucharadas de yogourt (sin mantequilla). Tomar 3 veces al día, cada vez debe beber más yogourt, para curar forúnculos o irritaciones purulentas de la piel.

276. Hervir las hojas de lochita en leche de vaca y dar al recién nacido durante los 3 primeros días como alimento (de 3 a 180 días tomar la leche materna).

277. Las hojas de lochita secadas a la sombra triturada con azúcar moscabada, en partes iguales. Tomar 5 gramos en ayunas durante 48 días sin exceso de ninguna clase de hábitos. Dieta estricta con leche, arroz y frutas. Recupera el vigor.

278. Secar a la sombra las hojas de lochita trituradas. Una cucharada del polvo, más un vaso de agua. Poner a hervir y reducir a la mitad. Agregar leche y azúcar moscabada. Tomar en ayunas para mejorar la memoria, debilidad de nervios o eyaculación nocturna durante el sueño.

279. El zumo de jengibre mas miel en partes iguales, una vez al día durante 15 días, para problemas urinarios.

280. Una cucharadita del zumo de jengibre fresco, mas 1/2 cucharadita de miel de abeja. Tomar antes de cada comida, para curar la indigestión, dolores estomacales, falta de apetito, etc.

281. Un pedazo de jengibre se mastica con una pizca de sal antes de cada comida para la indigestión, dolores de estomago, falta de apetito, etc.

282. Jengibre rallado en el zumo de escoba dulce. Untar sobre el cuello uterino inflamado externamente.

283. 2 cucharadas del zumo de jengibre mas papelón. Tomar en ayunas durante 12 días para curar las grietas de las manos, pies, clavos en las plantas de los pies, etc.

284. Hervir las semillas de coriandro y jengibre en partes iguales en 8 vasos de agua para reducir a un vaso. Tomar poco a poco 2 o 3 veces al día para curar las fiebres.

285. El jugo de la hoja de Pesjua o uvero extranjero tomado varias veces, elimina la intoxicación con Strychnos.

286. 2 cucharadas del zumo de la hoja de Pesjua o uvero extranjero endulzada con una cucharada de miel de abejas. Bueno para la tos.

287. Triturar 5 a 6 cogollos de pesjua con leche o agua y unos granos de arroz. Colar y tomar 2 veces al día, por un par de días, si teme un aborto.

288. 10 gramos de cogollos de pesjua triturados con una pizca de comino, disueltos en una taza de leche. Tomado en ayunas durante unos días, cura los problemas urinarios durante el embarazo.

289. El zumo del fruto u hoja de pesjua endulzado con 2 o 4 cucharadas de miel de abeja, tomado 2 o 3 veces al día, bueno para evitar el flujo vaginal. Debe utilizar un extracto acuoso de la hoja de la misma para un lavado de 2 a 3 veces diariamente.

290. 4 cucharadas del zumo del fruto de pesjua, tomado 2 o 3 veces al día, cura la diarrea.

291. De 2 a 4 cucharadas del zumo del fruto u hoja de pesjua, endulzado con miel, bueno cuando bota sangre en exceso, inclusive durante la menstruación. Repetir 2 o 3 veces diariamente.

292. El guarapo del fruto de pesjua tomado unas horas antes del almuerzo, elimina ardor estomacal.

293. Una cucharada del polvo de las semillas secas de pesjua trituradas, disuelto en agua se toma 3 veces al día, durante 15 días para curar diabetes en niños.

294. Tomar las hojas frescas de toronjil, y frotándolas en las manos, ponerlas en la cabeza y baja la fiebre.

295. Lavar, masticar y tragar 2 o 3 cogollos de toronjil morado, una vez al día por un mes. Cura la tuberculosis.

296. 2 cucharadas del zumo de la hoja de toronjil morado, mas una cucharada de miel de abeja. Tomar 2 veces al día durante una semana para problemas digestivos.

297. 2 cucharadas del zumo de la hoja de toronjil morado mas 15 gotas de aceite de clavo. Frotar sobre las articulaciones con dolores.

298. 8 cucharadas del zumo de la hoja de toronjil morado, mas 9 cucharadas de yogourt. Tomar en ayunas durante 2 meses para limpiar la sangre y eliminar las erupciones purulentas de la piel.

299. Unas cucharadas del zumo de las hojas de toronjil morado, mas una cucharada de miel de abeja. Tomar 2 veces diarias para curar temblores en cualquier parte del cuerpo. Además, frotar el zumo solo sobre la parte afectada.

300. 10 ml. del zumo de la hoja de toronjil blanco mas 3 ml. de leche de algodón de playa, mas 20 gramos de mantequilla sin sal. Mezclar y tomar en ayunas 3 veces (días 4, 15 y 17 del ciclo menstrual) para eliminar los dolores en el útero y aumentar la posibilidad de concebir.

301. Incinerar las hojas secas del toronjil morado en la sombra para alejar los zancudos.

302. Las semillas de mostaza se trituran y la crema tibia se unta para aliviar los dolores de cabeza.

303. Las semillas de mostaza se trituran y de una a dos pizcas del polvo endulzadas con miel de abeja, tomadas a cada rato, ayuda a parar el vomito.

304. De 2 a 5 gramos de semillas de mostaza se mezclan con el aceite de mostaza y se toman para hacer caer la placenta pronto, después del parto.

305. De 2 a 3 gramos de semillas de mostaza trituradas con leche de vaca, tomarlas una vez diariamente durante varios días, cura los dolores vaginales o aparición de sangre anormal en la vagina (fuera de la menstruación).

306. Las semillas de mostaza y las semillas de comino en partes iguales se mezclan y se calientan. Triturar en seco. Una cucharadita (unos 5 gramos) de este polvo mas mantequilla, mas papelón en partes iguales se mezclan y se toman de 3 a 4 veces diariamente durante una semana para la tos.

307. Mezclar 4 partes de zumo de la hoja de ñonguey con una parte de aceite de mostaza (o crema de mostaza con aceite). Hervir y colocar frotándolo en la cabeza una vez cada 15 días. Dejar en la cabeza por una hora. Elimina los piojos.

308. Los cogollos tiernos del mango se trituran y se aplican en el cabello para hacer recuperar su color original.

309. La hoja de mango se enrolla y se utiliza para limpiar los dientes (cepillo desechable, crema dental con clorofila, sustancias resinosas para curar las encías, etc., todo en una misma operación).

310. Una onza o dos cucharadas del zumo de la hoja de mango 2 o 3 veces al día, para curar diarrea con sangre. Puede agregarse una cucharada de leche más una cucharada de miel.

311. Hervir las hojas de mango. Endulzar con miel de abejas y tomar 2 veces al día para recuperar la voz.

312. Hervir 10 gramos de la corteza del tallo de mango en 4 vasos de agua hasta reducir a un vaso. Endulzar con azúcar moscabada. Tomar 4 cucharadas cada vez, 3 veces diarias, para curar la pérdida de sangre en exceso (diarrea, menstruación, hemorroides, etc.).

313. Usar el polvo de la corteza o del tallo del mango en el baño, frotándola sin fuerza, para impurezas o erupciones en el cuerpo.

314. 20 gramos de la corteza de mango licuados en leche de cabra. Tomar en ayunas para curar pústulas (llagas).

315. Tomar una onza de miel de abeja con 2 onzas de agua en ayunas, durante 24 a 48 días para rebajar.

316. Miel de abeja colocada en la vagina, durante 2 a 4 horas diariamente, durante 1 o 2 meses (entre menstruaciones) elimina picazón, dureza, sequedad, dolor, etc. También cura los flujos.

317. La resina de mango especialmente al romper el fruto verde o tierno, untado en cualquier herida para su cicatrización, sin otros medicamentos.

318. La semilla del mango triturada en leche fresca, se cuela y se toma en ayuna durante 3 días después de la menstruación para aumentar la posibilidad de embarazo.

319. Cebolla blanca y papelón en partes iguales, tomados diariamente en ayunas, aumentan peso y vigor.

320. 100 gramos de cebolla y 100 gramos de papelón, bueno para los padrotes sementales y bueyes. Dar diariamente durante un mes.

321. Poner a hervir cebolla blanca en 8 vasos de agua, para reducir a un vaso. Endulzar con azúcar moscabada y tomar diariamente para eliminar impurezas, orinar mejor y evacuar fácilmente.

322. 2 onzas del zumo de cebolla blanca mas azúcar moscabada. Tomar de 4 a 6 días en ayunas para curar la indigestión, principio de hemorroides, etc.

323. 30 ml. del zumo de cebolla. Si desea, puede agregar un poquito de mantequilla. Tomar para reducir el efecto del tabaco o del opio (intoxicación - "ratón"). Repetir varias veces si la intoxicación es fuerte.

324. 4 cucharadas del zumo de la cebolla, endulzado con miel. Tomar en ayuna durante 15 días para clavos en los pies. Sacar el clavo y untar la resina de merey en la herida (calentar la corteza del fruto para conseguir la resina. ¡Cuidado! Si se aplica en la piel normal causa irritación y tendría que untarse de inmediato el aceite de coco). Una sola vez es suficiente.

325. Freír separadamente en mantequilla sin sal, cebolla y comino en partes iguales. Mezclar. Agregar igual cantidad de azúcar moscabada. Triturar. Ingerir 20 gramos diarios durante 24 días. Untar la mantequilla hervida en las heridas y grietas extremas de los pies.

326. Tubérculo del corocillo rallado con miel caramelo, cura la diarrea en los niños.

327. El tubérculo del corocillo triturado y hervido con 8 vasos de agua hasta reducir a un vaso. De este extracto tomar 4 cucharadas cada 2 horas para curar la sed o la sed durante la fiebre.

328. 5 gramos del tubérculo de corocillo triturado, disuelto en poca agua tibia y tornado en ayunas durante 7 a 8 días, para eliminar los parásitos estomacales.

329. Una cucharadita del polvo del tubérculo seco de corocillo triturado, disuelta en agua y endulzada con miel de abeja, tomado de 2 a 3 veces al día, cura el problema de la tensión arterial.

330. Rallar el tubérculo de corocillo en yogourt y untar sobre ulceras del cuello uterino.

331. Disolver una cucharadita del polvo del tubérculo de corocillo triturado en una taza de leche. Tomado 2 veces al día, cura la hemorragia de cualquier parte u órgano del cuerpo.

332. Hervir unos 10 tubérculos de corocillo en 2 vasos de agua. Mezclar con 1/2 vaso de leche de cabra y de nuevo hervir para reducir el volumen de la leche. Tomar una vez al día para curar la diarrea. Puede repetir.

333. 5 gramos de tubérculo de corocillo triturado disuelto en yogourt, para curar la diarrea en adultos. Puede repetir en caso necesario.

334. Beber iguales cantidades del zumo del tubérculo del corocillo con el zumo de las hojas de orégano extranjero, sin hervir. Bueno para la flema.

335. El zumo de la hoja de piña mas azúcar moscabada, tomado en pocas cantidades (una cucharada), de 4 a 6 veces para la curación del hipo.

336. 1% de jalea real disuelta en miel de abeja. Suministrar una gota diariamente a personas que sufren de esterilidad, parálisis, necrosis (células o tejidos dañados gravemente, casi muertos), etc. Se sugiere no emplear en caso de hembras entre 10 y 45 años, ya que aumenta la fertilidad.

337. El zumo de la hoja de piña endulzado con azúcar facilita la evacuación.

338. El zumo de la hoja de piña endulzado con azúcar, se toma un poquito y comer la pina, para matar los parásitos.

339. El fruto de la piña se come con un poco de azúcar, para combatir el cansancio.

340. El zumo de la fruta de piña elimina cualquier veneno desconocido (mal o daño). Nota: No comer piña durante la menstruación. No comer con hambre o en exceso.

341. Cubra el fruto de la piña con arcilla y cocínelo en brasas. Rompa el barro y exprima el zumo del fruto. El jugo así extraído es el mejor tónico para los niños y enfermos.

342. Agua azucarada, tomada repetidamente, elimina la intoxicación por látex de Euphorbia.

343. Tomar 3 hojas tiernas de algodón de playa en ayuna y enseguida un vaso de agua tibia durante 3 días, una semana antes de la fecha probable de menstruación, para curar dolor de vientre, cuando no hay enfermedades uterinas. No recomendable para mujeres con menstruación abundante.

344. Calentar sobre brasas las hojas maduras (amarillentas) de algodón de playa y exprimir el zumo. Colocar 1-5 gotas del zumo en el oído para el dolor y pus.

345. Incinerar las hojas de algodón de playa. Mezclar un gramo de la ceniza más miel de abeja. Chupar como caramelo diariamente, en ayuna, para curar el hígado en los niños (enfermedad no avanzada).

346. Incinerar las hojas de algodón de playa. Tomar un gramo de la ceniza endulzada con miel de abeja y chuparlo coma caramelo en ayuna, durante varios días, para curar la epilepsia.

347. Triturar la raíz del algodón de playa en agua y untar sobre glándulas inflamadas por desorden urinario.

348. La corteza de la raíz (sacada durante Luna creciente y secada a la sombra), de la mata madura de algodón de playa. Rallar con miel de abeja y tomar como caramelo para curar la tos.

349. Agua de arroz reposada por un día. Rallar la corteza de la raíz (sacada durante Luna creciente y secada a la sombra) del algodón de playa (arbusto bien desarrollado). Mezclar con agua, y untar como cataplasma sobre partes hinchadas debido a elefantiasis (pies, barriga, testículos, etc.). También debe tomar un poquito.

350. Triturar 15 a 20 semillas de coriandro y poner en agua, dejándolas durante la noche. En la mañana lavar los ojos con el agua. Sirve para los ojos rojos.

351. Triturar las semillas coriandro. Mezclar de 1 a 5 gramos del polvo con igual cantidad de azúcar moscabada y comerlo en ayunas durante una semana, para el tratamiento de enfermedades cardíacas.

352. Extracto acuoso de una cucharada de semillas de coriandro. De 8 vasos de agua, hervir y reducir a un vaso. Endulzar con azúcar moscabada y tomar en ayuna durante 4 a 6 días para curar la perdida de semen. También sirve para la bilis.

353. Una cucharada de semillas de coriandro hervirlas en 3 o 4 vasos de agua y dejar enfriar. Tomar esa agua poco a poco para curar la sed insaciable.

354. 2 o 3 gramos de las semillas de coriandro triturarlas y mezclar con agua y unos granos de arroz. Endulzar con azúcar moscabada y tomar 2 veces al día durante 2 o 3 días para curar el vomito (especialmente del embarazo).

355. Las semillas de coriandro y arroz (en proporción 1:8) ponerlas a remojar en agua (4 veces en volumen) por la noche. Cocinar y comer en la mañana siguiente durante varios días para curar el ardor estomacal.

356. La planta entera de zabila aleja a los insectos.

357. El cristal de zabila se coloca sobre quemaduras lo antes posible, para que no se formen ampollas ni sentir ardor.

358. El cristal de zabila se coloca y frota sobre hematomas causados por cualquier tipo de golpes.

359. El cristal de zabila se coloca sobre las heridas para favorecer la coagulación de la sangre y evitar la infección. La cicatrización se efectúa rápidamente, sin dejar marcas.

360. El cristal de sábila untado sobre todo el cuerpo de los animales domésticos, elimina los parásitos externos.

361. Calentar la penca de zabila sobre brasas y exprimir para obtener el zumo. 15 ml. De ese zumo mas 10 gramos de papelón, tomar en ayunas durante 15 a 30 días, para curar el hígado.

362. Una onza de cristal de zabila mas una pizca de alcanfor. Tomar 2 veces al día para evitar o curar la rubeola. Bueno también en caso de viruela.

363. Cocinar la penca de zabila en brasas y sacar el zumo 20 ml. De ese zumo mas una cucharada del polvo de cúrcuma, tomar en ayunas unos días para curar inflamaciones de la garganta (con o sin dolor).

364. Un extracto acuoso de la hoja de guayaba con un poco de sal se utiliza para lavar la boca 4 o 6 veces al día, para curar enfermedades de las encías.

365. El extracto acuoso de la hoja de guayaba tomado poco a poco, disminuye el vomito durante el embarazo.

366. Las hojas de guayaba enrolladas sirven para cepillar los dientes. Limpian, desinfectan, y a la vez, curan enfermedades bucales.

367. Unos 10 gramos del cogollo triturado de guayaba, tomado diariamente en ayunas durante una semana, arregla el estomago. También el zumo del cogollo es efectivo.

368. Si sangra por la boca o las partes internas, se toma una onza del zumo de la hoja de lengua de vaca con agua, 2 veces al día durante 2 o 3 días.

369. El zumo de la hoja de lengua de vaca untada sobre las heridas, ayuda a la coagulación de la sangre y también a su curación.

370. Hervir 20 gramos de las hojas de lengua de vaca en 8 tazas de agua reduciéndolas a un vaso. Tomar varias veces al día para las pústulas en la piel.

371. 10 gramos de las semillas de la lengua de vaca trituradas con agua (utilizar la que queda después de lavar el arroz). Tomar en ayunas diariamente, durante una semana para curar las hemorroides.

372. Triturar y hervir en 8 vasos de agua la planta completa de lengua de vaca y reducir a un vaso. Tomar durante una semana para enfermedades de la lengua (grietas, hinchazón)

373. Incinerar la planta entera de lengua de vaca. 20 gramos de la ceniza disueltos en aceite. Dejar reposar. El sobrenadante se utiliza. De 4 a 5 gotas en el oído, para eliminar los dolores, pus, etc.

374. Incinerar la planta de lengua de vaca y echar las cenizas en agua. Dejarlo por un rato. Tomar el líquido para estomatitis o inflamación de la boca.

375. El extracto acuoso de la hoja de paraíso o alhelí. Usar como ducha y lavado 2 veces al día, para los flujos vaginales fuera de la menstruación.

376. Las hojas de paraíso se cocinan en 8 vasos de agua, reduciéndolos a un vaso. Enfriar. Endulzar con miel y tomar 2 veces al día durante 12 a 24 días, para combatir la diabetes.

377. Cogollos de paraíso y anís, en partes iguales se trituran y endulzan con miel. Tomar durante una semana, para eliminar los parásitos estomacales.

378. Hojas de paraíso mas sal. Triturar y calentar las hojas de paraíso mas sal, con mantequilla sin sal y untar como cataplasma alrededor de la uña donde siente punzadas.

379. Mezclar las hojas de jazmín real con las de reseda y las de paraíso en partes iguales. Triturarlas para obtener el zumo. Hervir el bagazo en agua. Untar el zumo repetidamente en las partes afectadas con hongos, ulceras en órganos urogenitales, etc., durante 30 minutos y luego lavar con agua hervida. Repetir por varios días.

380. Hojas frescas de cundeamor trituradas y tomados en ayunas, normaliza el contenido de azúcar en la sangre y orina.

381. El zumo de las hojas de cundeamor trituradas se untan en la oreja (parte externa) con erupciones o infecciones.

382. Una tacita (de 30 a 40 ml.) del zumo de la hoja de cundeamor endulzado con 10 gramos de papelón. Tomar para eliminar los parásitos.

383. Las hojas de tamarindo cocidas al vapor. Extraeré el zumo, agregar miel en partes iguales. Se mezcla y se unta sobre los parpados para eliminar la inflamación.

384. El zumo de la hoja de tamarindo mas yogourt en partes iguales. Tomar diariamente para curar el ardor y la orinadera continua.

385. Triturar la raíz de granada, semillas de tamarindo y conchas de caracol en partes iguales. Untar en el cuerpo durante el baño, para eliminar el exceso de sudor y el mal olor.

386. 4 pizcas de cúrcuma en polvo, mas 2 semillas de tamarindo triturarlas en agua. Tomar 2 veces al día como preventivo o para la curación de la rubeola.

387. El zumo de la hoja tierna de jazmín, cura hongos en el oído o en el ojo.

388. Masticar los cogollos de jazmín real. Tragar el zumo para curar ulceras bucales.

389. Medía taza de leche más una taza de agua, tomadas durante el dolor de parto, facilita el alumbramiento.

390. Hervir en agua partes iguales de las hojas de reseda y jazmín. Usar como una ducha para infecciones vaginales.

391. Sacar el zumo de las hojas de jazmín real y reseda en partes iguales. Untar para los hongos en la piel o en las axilas. Esperar secar y repetir; untar por medía hora, una o dos veces al día por 3 o 4 días.

392. 5 a 6 hojas de jazmín malabar más 5 gramos de arroz. Triturar y mezclar con leche de vaca. Beber una vez al día durante la menstruación. Repetir 3 veces. Aumenta la probabilidad de salir en estado (quedar encinta).

393. Rallar la raíz de granada. Se utiliza para hacer gárgaras para eliminar el mal aliento.

394. El fruto de la granada envuelto en barro rojo se cocina en brasa viva. Romper el barro. Triturar el fruto con su corteza. 2 cucharadas de esa crema junto con una cucharada de miel de abeja. Tomar 2 veces al día durante unos días para curar la diarrea.

395. Lavar, secar y guardar la concha de la granada. Licuar la concha seca con yogourt y tomarlo para curar la diarrea.

396. 3 o 4 gotas de la leche de piñón, en la nariz para curarla cuando bota sangre. Repetir 2 a 3 días en caso necesario.

397. 40 gramos de la corteza del piñón, más arroz suficiente para cocinar. Comer 2 veces el arroz chupando papelón y nada más. El agua de ese arroz se bebe. Repetir de 7 a 48 días para curar la diabetes.

398. Cocinar 40 gramos de la corteza de piñón con 150 gramos de arroz en suficiente agua. Comer 2 veces al día con un pedazo de papelón, de una semana a un mes, para los problemas estomacales.

399. 1/2 cucharada de polvo de cúrcuma mas una cucharada de azúcar moscabada. Mezclar y comer en ayunas diariamente, durante varios días, para curar problemas de colesterol. NOTA: No consumir agua 1/2 hora después de comer el polvo.

400. Preparar una cataplasma de hojas de ñonguey y cúrcuma. Colocarla en la parte afectada para aliviar paperas o cualquier dolor.

401. Untar cúrcuma para quitar los vellos de la cara. Cuidado de no untarla en el lugar donde necesita pelos (cejas, pestañas).

402. 30 ml. del jugo de la corola de ixora mas 30 ml. de yogourt. Hervir para que quede la mitad (30 ml.). Enfriar y tomar diariamente por 1 o 2 meses para curar la diabetes.

403. Cocinar la raíz de ixora en leche y tomar varias veces durante una semana para eliminar cálculos renales.

404. Hervir la corola de ixora con un poquito de leche. Dar esto a los recién nacidos para combatir los hongos en la lengua.

405. El zumo de la raíz tuberosa del esparrago mezclado con leche de vaca, en volúmenes iguales. Tomar una taza diaria durante 45 días para curar la diabetes.

406. El zumo de la raíz tuberosa del esparrago mas leche en partes iguales. Tomar 30 ml. diariamente durante 15 días para desordenes de la orina y cálculos renales.

407. Si sangra por la boca o partes internas, se toma una onza del zumo de raíz tuberosa del esparrago con azúcar y miel de abejas, 2 veces al día durante 3 o 4 días.

408. Triturar las raíces del esparrago (son como yuquitas) con leche. Tomar un vaso, una vez al día, para aumentar la leche materna.

409. Hervir la planta completa de botón de seda en 8 vasos de agua, para reducir a un vaso. Tomar varias veces al día, endulzada con miel durante 12 días, para eliminar la saliva en exceso, en niños (cuando babean).

410. Hervir la planta completa de botón de seda en 8 vasos de agua, para reducir en un vaso. Tomar por 48 días, para problemas urinarios en los niños.

411. Para tratar la diabetes en los niños (infantiles, menores de 15 años), hervir 20 gramos de la planta entera de botón de seda, con la raíz pero sin la parte seca, en 8 vasos de agua, para reducir a un vaso. Los niños de 6 años toman una cucharada y los niños de 15 toman 2 cucharadas soperas con miel, 3 veces diarias, por 48 días. Una preparación dura 2 a 3 días.

412. Comer frijol chino germinado, para la buena salud; excelente durante el embarazo, para la madre y el feto.

413. Triturar clavos de especia en agua y untar en la cara al acostarse, repetidamente durante 30 minutos para combatir espinillas y acné. Repetir por 3 días.

414. Disolver clavos de especia en agua fría y tomar para curar el vomito, durante el embarazo (lo que se conoce como “la mala").

415. Endulzar con miel de abeja clavos de especia más azúcar moscabada, en partes iguales. Tomar una cucharada varias veces al día, durante 3 días para la flema y la tos en los niños.

416. El zumo de la hoja de ñonguey frotado, elimina los dolores, golpes, etc.

417. Unas cuantas hojas de ñonguey mas 4 gramos de hidróxido de calcio (agua de cal), mas 4 gramos de papelón. Mezclar bien y colocar como cataplasma, para curar papera. Puede repetirse hasta la curación completa. Dieta sin grasa y reposo son indispensables.

418. Las hojas de reseda 5 gramos trituradas en una taza de leche. Tomar en ayunas durante 15 a 30 días, para curar ictericia.

419. Triturar con agua las hojas de reseda y exprimirlas para zumo. 1/2 taza de ese zumo más una cucharada de azúcar moscabada. Tomar en ayunas durante una semana para curar las urinarias (color, olor, azúcar en la orina, etc.).

420. 10 gramos de cogollos de flor escondida, triturados y disueltos en leche. Tomar en ayunas durante 15 a 30 días para curar la ictericia.

421. Los cogollos de flor escondida triturados, con jugo de naranja añadido y miel de abejas, tomados por 15 días, alivian los problemas digestivos de los niños.

422. 10 cogollos de flor escondida, mas una pizca de comino. Triturar y disolver en leche. Tomar en ayunas por una semana si bota flujos diabéticos.

423. Tomar 5 gramos de la planta entera de Santa Lucia triturada en leche diariamente, durante unos días para bajar la fiebre.

424. Lavar la planta entera de Santa Lucia y hervirla en leche. Tomar 48 días para la tuberculosis, hipertensión, asma, flema, etc. En caso de no encontrar la planta fresca, puede utilizarse planta seca triturada. Una cucharada de polvo, mas una cucharada de azúcar moscabada, disolver en leche y tomar. Puede usarse con el mismo procedimiento, si se desea que el niño aumente de peso.

425. Triturar las hojas de libertadora. Untar como cataplasma continuamente sobre ulceras y abscesos.

426. Para quemaduras, usar una cataplasma de las hojas de libertadora trituradas sin cocinar.

427. Colocar una cataplasma de arcilla roja en el abdomen y fontanela durante unos 10 minutos. Botar el barro seco. Tomar un baño de asiento de la misma duración.

428. Remojar y moler el garbanzo. Usar durante el baño como un jabón para eliminar la grasa del cuerpo.

429. La lechoza verde en trocitos se coloca en sal durante varios días (mientras más días mejor). Comer un pedazo diariamente durante 3 días, para curar la fiebre de la malaria.

430. Picar una lechoza verde. Echarle sal y dejarla secar. Los trocitos tomados con agua, sirven para curar la diarrea.

431. Hervir 10 gramos de corteza de flor de mayo en 2 tazas de agua. Agregar sal y emplear en gárgaras, para aliviar el dolor de muelas.

432. Untar leche de la corteza de flor de mayo para hacer desprender el cadillo por si solo (sin mayor esfuerzo).

433. Hervir frutos de abrojo 20 gramos en una taza de leche y tomar dicha leche durante 48 días, para combatir la tuberculosis.

434. Triturar la raiz de añil y agregarle agua; hacer gárgaras para quitar el dolor de muelas.

435. Hervir el zumo de la hoja de agave o sisal, para formar una pomada y untar sobre la inflamación de los ganglios (se secan).

436. Untar el jugo acuoso de auyama (o el pezón rallado con agua) en la parte afectada, elimina el veneno en la picadura de alacranes, arañas, ciempiés, etc.

437. Medía onza del zumo de la raíz u hojas de berenjena. Tomar 2 veces al día durante 3 o 4 días. Casi todas las clases de fiebres se curan, o al menos se disminuyen.

438. 10 ml. del zumo de la corteza de bucare. Tomados en ayunas durante 3 días, para combatir la tos.

439. Comer el fruto de calabaza o tapara de bejuco. Triturar y colocar como cataplasma en la cabeza (fontanela) para curar la ictericia.

440. Tostar las semillas de picapica y triturarlas. Disolver en agua 20 gramos del polvo y tomar como café todos los días, 2 o 3 veces al día, durante 3 meses, para curar la tembladera en el cuerpo (mal de Parkinson).

441. Triturar las hojas de picapica y untar el zumo sobre las irritaciones causadas por el pelo urticante del fruto de dicha planta.

442. Triturar el rizoma de guapito y colocar en agua. Colar el bagazo y dejar reposar. Botar el líquido sobrenadante. El polvillo asentado (almidón) se pone a secar al sol. Puede guardarse el almidón. Hervir el agua y mezclarla con una solución acuosa (una cucharada del almidón disuelta en agua). Enfriar, endulzar y tomar como un refresco para curar la diarrea. Bueno para el crecimiento sano de los niños (incluir en teteros).

443. Usar las hojas enrolladas de merey (como tabaco) para limpiar los dientes.

444. Usar el aceite de la concha de merey para quitar los cadillos (especialmente en la planta de los pies). Calentar la concha para sacar el aceite.

445. 2 cucharadas de salvado de trigo cocidas en leche y tomadas diariamente, eliminan el "hormigueo" en las puntas de los dedos, dolores de cabeza, etc., típicos de avitaminosis.

446. La ceniza del tabaco favorece la coagulación de la sangre, especialmente en las heridas.

447. Comer 10 hojas de vidrio diariamente como ensalada, para curar inflamaciones tiroideas.

448. Untar el zumo de las hojas de orégano extranjero (orejón) en la fontanela, para aliviar los resfriados en los niños.

449. Una cucharada del zumo de la hoja de orégano extranjero (orejón), con una taza del extracto acuoso del tubérculo de corocillo, endulzado con miel de abejas, se da de 3 a 4 veces diarias, para los lactantes con tos y gripe, durante una semana. También sirve para los problemas de amígdalas.

450. Para adelgazar, tomarse 2 cucharaditas de miel de abejas, 5 o 10 minutos antes de comer. Mantener la dieta como siempre.

APÉNDICE I

LOS CONCEPTOS DE LA CIENCIA

Los CONCEPTOS en la ciencia son unas formulas o expresiones en palabras claras, precisas y mínimas para manifestar idea con el fin de facilitar la comunicación entre dos o más científicos y mantener la uniformidad de significado.

Es obvio que cada quien tenga su propia interpretación. Un término resulta mejor definido cuando tiene mayor flexibilidad y amplia aplicación sin perder su significado. Los conceptos científicos son parámetros o instrumentos, útiles para la labor científica en un principio, que pueden sufrir modificaciones en su extensión o cambios sustanciales después de las observaciones hechas por el autor. En este caso el concepto es refinado a fin de mantener la precisión aguda, hecho este indispensable, exigida por la ciencia. Este proceso es continuo hasta descubrir lo desconocido, bien sea un objeto o un proceso.

En ciencias, es común encontrar conceptos errados porque estos se producen desde puntos de vista de autores heterogéneos. A veces, como consecuencia de los errores acumulados, se puede llegar a un nivel deplorable, más que todo cuando uno depende de otra ciencia, basada en conceptos errados. Los errores son tan graves que los propios autores utilizan métodos novedosos para tratar de esconder los problemas o por lo menos pasar la culpa a otros autores, citando a estos en lugares correspondientes.

Por ejemplo: en matemática y física un PUNTO es considerado como un espacio sin dimensiones. Es obvio que esto no puede existir, ni siquiera en teoría, ya que significaría la existencia de lo no existente. Ahora bien, una línea es considera como puntos sucesivos en una dimensión; la ausencia de dimensiones al ubicarse en una dimensión presentara espacio no existente en una dimensión, es decir, en sentido estricto una línea no existe. Las figuras geométricas como circulo, triangulo o cuadrado presentan las formas respectivas solamente si el observador se ubica en lugares óptimos. Cuando el observador se ubica en un nivel perpendicular a este punto de vista (perfil) no se distingue la figura geométrica correspondiente, sino solo se verá una línea. En fin, todo tiende a confusión por haber empezado con una definición inexacta.

Otto ejemplo: los bioquímicos modernos explican la respiración en términos de la liberación de la energía a nivel subcelular, mediante la oxidación de los alimentos o sus derivados. El oxigeno necesario se encuentra en asociación con la sustancia alimenticia, pero no actúa sino en el orgánulo especifico. Por lo tanto al definir la respiración como un proceso donde hay utilización del oxigeno y liberación del dióxido de carbono como desecho, la energía queda libre para uso metabólico del organismo, los órganos respiratorios serian los orgánulos intracelulares. En los animales con pulmones se incluye en la lista de órganos de respiración la nariz, Los bronquios, los pulmones, etc. Consecuentemente, las enfermedades respiratorias son aquellas relacionadas con estos órganos. Aun después de haber explicado la respiración como un proceso subcelular, desde un punto de vista bioquímico, no se ha corregido el concepto viejo de los órganos respiratorios y las enfermedades respectivas. Si consideramos que en los vegetales, contrario a lo que sucede en los animales, los procesos de síntesis ocurren en un principio, habría que interpretar la respiración en las plantas como algo intermediario del proceso. En los animales los alimentos se desintegran para la liberación de energía, mientras que en los vegetales, aun después del consumo energético, sobran suficientes sustancias químicas elaboradas, probablemente desechos metabólicos, que son productos de consumo.

Otro ejemplo: la medicina moderna, que empezó hace más de dos mil años, aun considera un grupo de enfermedades, o quizás los síntomas, como criptogenicos. Esto simplemente quiere decir que se desconoce la causa. Hay otras palabras como “alergia”, “asma”, “cáncer”, etc., que a su vez significan casi un estado del paciente sin explicar su origen, ni su curación. La mayoría de las “pruebas” clínicas no son confiables, debido a las fallas instrumentales, errores humanos o errores del método mismo. Aun así , la medicina moderna de dos mil años se basa en las pruebas clínicas para estudiar los casos. Luego se consiguen las indicaciones de los laboratorios farmacológicos para “aliviar” los síntomas. Esto me hace recordar un caso: había una casa con instalaciones de alarma, y el dueño apago esta señal para no escuchar el ruido, y se le quemo la casa. Igualmente, si no se presta atención a los síntomas y se busca

la causa con tiempo, ello puede acarrear daños irreparables. Los dolores de cabeza pueden venir de causas diversas y tomándose un calmante, con o sin receta médica, solo se logra aliviar el dolor, pero el mal está allí.

Otro ejemplo: Se supone que la biología estudia la vida. En realidad, a través de los siglos, lo único que no se ha hecho es estudiar la vida. Habrán hecho de todo, menos estudiar la vida. Su manifestación, la secuencia en la formación de las estructuras componentes, los alrededores, etc., si fueron objeto de estudios. Pero la vida no.

¿No será que por su naturaleza sutil la vida se encuentra en forma permanente y sin cambios, por lo que no se nota ningún cambio perceptible para los sentidos sensoriales? ¿Lo que se denomina manifestación, no será la manifestación del cuerpo? ¿No será que es el cuerpo, el que nace, y el cuerpo el que crece o muere? ¿No será que debemos cambiar la idea básica y decir que es la vida con cuerpo que nace o la vida que se deshace de su cuerpo?

El cuerpo animal está compuesto de órganos, tejidos y células con estructuras y función específica y coordinada; es el cuerpo físico. El cuerpo mental aun sigue siendo un misterio. Aun el cuerpo físico no está bien estudiado, ya que se desconoce la estructura y función total del organismo. Al considerar que un hecho ocurre en un lugar, en un tiempo, con un fin determinado, podemos percatarnos del grado de desconocimiento en que estamos. Quizás considerando el cuerpo animal como una entidad única y compleja obtendríamos una perspectiva mejor. Tal vez establecer objetivos fijos en conocimiento nos ayudaría un poco a mejorar su comprensión. La ciencia de hoy no tiene objetivo fijo. Las direcciones y extensiones muy variadas conducen a la ciencia hacia un caos porque cada vez sabemos algo sobre la estructura y función de algunos órganos, tejidos o células y nos encontramos con interrogaciones cada vez más numerosas. Los físicos mantienen su limitación en cuanto al tamaño máxima y mínimo de la materia, energía y espacio. Mientras no se logre una definición precisa no podremos referirnos a las unidades arbitrarias cambiables como punto de partida para otro tipo de conocimiento. Esto no quiere decir que no trabajemos; sería bueno pensar en síntesis de conocimientos e informaciones dispersos en diversos lugares del mundo, antes de contribuir hacia la confusión absoluta desde un punto de vista analítico.

En religión es muy común encontrar los conceptos totalmente cerrados para mantener una disciplina estricta y esto depende del punto de vista los fundadores de las respectivas religiones y en sus seguidores. Hasta cierto punto esta norma puede recibir interpretaciones en el tiempo y espacio. Los conceptos religiosos por su inflexibilidad pueden ser considerados dogmas. Un devoto creyente debe cumplir los mandamientos; cuando un persona o grupo de personas pone en duda la veracidad del concepto intenta interpretar todo desde otro punto de vista, se establece una o más nuevas sectas o divisiones en la religión.

En ciencias, por el contrario, las pruebas pueden conducir a un cambio sustancial del concepto, rechazarlo total o parcialmente a favor de otro concepto. La adaptabilidad y flexibilidad junto con la revisión constante conduce a la ciencia hacia la actualización periódica. La sinceridad del científico aunada al criterio sin prejuicio lo conduce a una observación precisa y luego a una interpretación razonada, basada en una lógica constructiva, contribuyendo de esta manera a consolidar la construcción de una verdadera ciencia, más cerca de la naturaleza. Cuando las fallas humanas y los errores mecánicos no son eliminados, la ciencia tiende a ser más vulnerable, y por ende menos veraz. Es más grave cuando ciegamente se mantienen puntos de vista errados, ya que lejos de engrandecer la ciencia, lo que hacen es alejarla de los demás.

LA SABIDURIA DE LA NATURALEZA
PUEDE SUPERAR TODAS LAS POSIBILIDADES
DE LAS CIENCIAS
Nietzsche

APENDICE II

LISTA DE LOS NOMBRES CIENTIFICOS DE LAS ESPECIES VEGETALES Y SU EQUIVALENCIA EN NOMBRES COMUNES (INGLES Y ESPAÑOL)

Familia Amaranthaceae	
Achyranthes aspera L.	Lengua de Vaca
Amaranthus tricolor L.	Chinese amaranth, tampala, pira, bledo.
Familia Amaryllidaceae	
Allium cepa L.	Onion, cebolla, cebollín
Allium sativum L.	Garlic, ajo
Familia Anacardíaceae	
Anacardium occidentale L.	Cashew, merey, marañon
Mangifera indica L.	Mango
Spondías dulcis Parkins	Jew-plum, golden-apple, jobo, jobo de india
Familia Annonaceae	
Anonna mirucata L.	Soursop, catuche, guanábana
Annna reticula L.	Custard-apple, añon
Familia Apiaceae	
Coriandrum sativum L.	Coriander, coriandro, cilantro
Daucus carota subsp. Sativus (Hoffm) Arcang.	Carrot, zanahoria
Familia Apocynaceae	
Ervatamia coronaria (Willd.) Stapf.	Malabar, jazmín malabar, japonesa
Familia Arecaceae	
Cocos nucifera L.	Coconut, coco
Phoenix dactylifera L.	Date palm, dátil
Familia Asteraceae	
Eclipta alba L.	Sape, clavo de pozo
Emilia javanica (Burm.f) Merr.	Red tasselflower, botón de seda
Familia Bromeliaceae	
Ananas comosus (L.) Merr.	Ananas, pineapple, piña
Familia Caesapiniaceae	
Cassia occidentalis L.	Brusca
Tamarindus indica L.	Tamarind, tamarindo
Familia Caricaceae	Papaya, lechosa, nachauik, mapaña.
Carica papaya L.	
Familia Convolvulaceae	
Evolvulus alsinoides (L.) L.	Cielito, Santa Lucia.
Familia Cucurbitaceae	
Cucumis sativus L.	Cucumber, pepino.
Cucurbita máxima Duch.	Pumpkins, squashes, marrows, auyama.
Cucurbita moshata (Duch.)	

Duch. Ex Poir	Pumpkins, squashes, calabacines
Lagenaria siceraria (Mol.) Stadl.	White-flowered gourd, calabaza.
Luffa aegyptiaca mil.	Luffa, esponjilla, lavaplato, cedazo.
Momordica charantia L.	Bitter gourd, cundeamor, Jaramillo.
Sechium edule (Jacq.) Sw.	Chayote.
Familia Cyperaceae	
Cyperus rotundus L.	Purple, nutsedge, sedge, nutgrass
	Corocillo, coquito
Familia Euphorbiaceae	
Phyllanthus niruri L.	Niruri, flor escondida, huevo abajo
Ricinus communis L.	Castorbean, ricino, castor, tártago
Familia Fabaceae	
Cicer arietinum L.	Chikpea, garbanzo
Erythrina poeppigiana (Walp.)	
O.F. Cook	Mountain inmortelle, anauco, bucare
Lathyrus odoratus L.	Sweet pea, arvejas
Mucuna pruriens (L.) DC.	Cowage velvetbean, pica pica
Vigna radíata (L.)	
Wilczek var. Radíata	Green gran, frijol chino
Familia Lamiaceae	
Coleus amboinicus Lour.	Indían borage, orégano orejón
Mentha spicata L.	Mint, spearmint, menta
Ocimun basilicum L.	Basil, basilico
Ocimun sanctum L.	Holy basil, albahaca, toronjil
Familia Liliaceae	
Aloe barbadentis Mill.	Aloe, zabila
Asparagus officinalis L.	Garden asparagus, esparrago
Familia Mavaceae	
Gossypium barbadense L.	Sea island cotton, algodón
Hibicus rosa-sinensis L.	Chinese hibiscus, hibiscus, cayena
Sida rhombifolia L.	Cuba jute, aeeowleaf sida, escoba negra
Familia Marantaceae	
Maranta arundinacea L.	Arrowrrot, sulu
Familia Meliaceae	
Melia azedarach L.	Chinaberry, paraíso, alhelí
Familia Moringaceae	
Moringa oleífera Lam.	Horseradish-tree, ben
Familia Musaceae	
Musa X. paradisiaca L.	Banana, cambur, plátano
Familia Myrtaceae	
Psidium guajava L.	Common guava, guayaba
Syzygium aromaticum (L.)	
Merr. & Perry	Clove, clavo
Syzygium cuminim (L.) Skeels	Java plum, uvero extranjero, pesgua

Familia Oleaceae	
Jasminum officinale L.	Royal jamine, jazmín real
Familia pedaliaceae	
Sesamun indicum L.	Sesame, ajonjolí
Familia Piperaceae	
Piper nigrum L.	Black peper, pimienta negra
Familia Poaceae	
Cynodon dactylon (L.) Pers.	Bermuda grass, pelo indio
Oryza sativa L.	Rice, arroz
Saccharum officinarum L.	Sugarcane, caña de azúcar
Triticum aestivum L.	Common wheat, trigo
Zea mays L. subsp. Mays	Corn, maíz
Familia Rutaceae	
Citrus limón (L.) Burm. f.	Lemon, limón
Citrus reticulata Blanco	Mandarin, mandarina
Citrus sinentis (L.) Osb.	Sweet orange, naranja
Ruta graceolens L.	Common rue, ruda
Familia Solanaceae	
Solanum melongena L.	Egg plant, berenjena
Solanum nigrum L.	Black nightshade, hierba mora
Solanum tuberosum L.	Potato, papas
Familia Zingiberaceae	
Curcuma domestica Val.	Turmeric, cúrcuma
Zingiber officinale Roscoe	Ginger, jengibre
Familia Zygophyllaceae	
Tribulus cistoides L.	Punture vine, abrojo
Tribulus terrestres L.	

APENDICE III

COMPOSICION QUIMICA DE ALGUNOS PRODUCTOS

Composición química del papelón

Por cada 100 gramos consumibles		Minerales:	
Calorías	220	Calcio	258 mg.
Vitaminas:		Fosforo	30 mg.
Tiamina	245 mg.	Hierro	8 mg.
Riboflavina	240 mg.	Cobre	2 mg.
Niacina	4 mg.	Magnesio	0.04 mg.
Piridoxina	270 mg.	Cloro	317 mg.
Acido pantotenico	260 mg.	Sodio	90 mg.
Biotina	16 mg.	Potasio	1.500 mg.

Harina integral de trigo (según Instituto Nacional de Nutrición)

cada 100 g. del producto aportan:		Calcio	75 mg.
Calorías	311	Fosforo	215 mg.
Proteína	9 g.	Hierro	3.6 mg.
Grasa	2.6 g.	Tiamina	0.26 mg.
Glúcidos	50.6 g.	Riboflavina	0.20 mg.
Fibra	2.0 g.	Niacina	2.30 mg.
Ceniza	2.1 g.	Índice de maltosa	2-3%

Arroz integral (según Instituto Nacional de Nutrición)

cada 100 g. de producto aporta:		Calcio	14 mg.
Calorías	358	Fosforo	231 mg.
Proteína	7.2 g.	Hierro	2.6 mg.
Grasa	1.5 g.	Tiamina	0.22 mg.
Glúcidos	76.8 g.	Riboflavina	0.04 mg.
Fibra	0.8 g.	Niacina	3.90 mg.

Maní (según Instituto Nacional de Nutrición)

cada 100 g. del producto aportan:		Glúcidos	18.1 g.
Calorías	586	Fibra	1.5 g.
Proteína	28.8 g.	Calcio	36 mg.
Grasa	45.4 g.	Fosforo	415 mg.
Hierro	3.2 mg.	Riboflavina	0.14 mg.
Tiamina	0.24 mg.	Niacina	19.20 mg.

Semilla de ajonjolí (según Kinman). Tesis: Ricardo Romero Trochez, Ing. A. Raúl Robles Sanchez. 1980. Producción de Oleaginosas y textiles. Ed. Limusa (México).

		Promedio
Humedad	4.19 a 5.97	53.53%
Aceite	45.15 a 63.68	26.25%
Proteína cruda	16.69 a 31.56	
Ceniza total	5.01 a 6.14	
Oxido de calcio	1.32 a 1.76	
Fosforo (como P2O5)	1.42 a 1.78	
Carbohidrato	0.00 a 12.76	
Fibra cruda	2.88 a 15.70	
Niacina (mg/kg)	83.97 a 127.09	

Riboflavina (mg/kg)	0.484 a 0.73

Composición de la torta residual del ajonjolí

Humedad	6.24%	Nitrógeno	7.50%
Grasa	4.42%	Proteína (N x 6.25)	46.80%

En el aceite se reportan los siguientes ácidos grasos:

Palmítico	9%	Oleico	38%
Esteárico	5%	Linoleico	48%

Mazakazu (Japón): Composición química de Levadura de Cerveza.

Vitaminas (mg/Kg)

Tiamina	152.40
Acido nicotínico (Niacina)	504.70
Acido pantotenico	102.30
Riboflavina	43.25
Piridoxina	4.100.00
Acido paraaminobenzoico	194.30
Acido fólico	39.00
Biotina	1.40
Inositol	4.200.00
Colina	4.118.00

Minerales:
Oxido de fosforo (P); Potasio (K); Sodio (Na); Magnesio (Mg); Calcio (Ca); Sílice (Si); Hierro (Fe); Trazas de azufre; Cloro; Aluminio; Bario; Boro; Cobalto; Cobre; Plomo; Manganeso; Molibdeno; Níquel; Selenio; Cromo; Zinc; Vanadio.

Aminoácidos (% para material deseado)

Leucina	4.001	Metionina	1.052
Arginina	2.456	Prolina	2.100
Treonina	2.754	Alanina	3.400
Glicina	2.956	Lisina	4.866
Valina	3.337	Cistina	1.020
Histidina	1.491	Fenilanina	1.945
Acido aspartico	5.710	Serina	2.643
Isoleucina	2.546	Triptofano	0.658
Acido gutamico	7.466	Tiridina	2.040

Total: 51.441% de aminoácidos esenciales.
Enzimas: 30 deferentes enzimas, entre ellas:
Protenasa; Maltasa; Lactasa; Fosfatasa; Ribonucleasa; Acido láctico; Polipectasa; etc.

APENDICE IV

SUGERENCIAS PARA UN MENU

La aparición diaria del sol difiere a lo largo de la órbita terrestre según la inclinación del planeta Tierra, en relación con el eje y su rotación. Como consecuencia de este movimiento la duración del día y de la noche varían para cualquier punto sobre nuestro planeta. En los trópicos la variación es mínima y por ello la duración del día y de la noche es casi parecida.

En el momento de la aparición del disco solar por la mañana, el elemento predominante es el éter, con una duración de 24 minutos. Después es el aire, luego el elemento fuego, agua y tierra en la misma secuencia, cada uno con una duración de 24 minutos. Es decir, al cabo de dos horas termina un ciclo de los 5 elementos. De nuevo empieza el ciclo en el mismo orden y continúa todo el día.

Los elementos éter y aire ayudan a la adquisición de la energía mediante la respiración. El elemento fuego es ideal para la alimentación, ya que se supone que los jugos digestivos estarían en su mejor situación durante el predominio de este elemento. Es el motivo por el cual se recomienda desayunar, almorzar y cenar o merendar en la hora fuego, según algunos autores. Como los 5 elementos se estarían repitiendo en la misma secuencia a lo largo del día, es fácil determinar el predominio de cualquier momento, una vez que sepamos la hora de la aparición del sol por la mañana. Como los cinco elementos terminan un ciclo de dos horas, lo que tiene que hacerse es mantener un intervalo mínimo de dos horas entre dos comidas o consumo de alimentos.

He aquí algunas recomendaciones para el desayuno, merienda, almuerzo o cena. Cada quien puede escoger los ingredientes específicos, la cantidad y modo de preparación según el interés, disponibilidad o conveniencia. Para mantener una amplia flexibilidad de menú, solo se indica en forma general:

Desayuno:
1. Agua puesta al sereno, fresca.
2. Cereales integrales (trigo, maíz, avena, etc., como atoles, o como bollos, arepas, casabe, etc.).
3. Frutas frescas según las temporadas: jugos naturales, leche, guarapo de caña, agua de coco tierno, etc.
4. Bebidas calientes como te de diversa índole, en forma individual o en combinaciones al gusto.
5. Endulzar con miel de abejas a la temperatura ambiental, panela, papelón o azúcar negra en caso de bebidas calientes.

Almuerzo:
1. Casabe, jojotos de maíz cocido, pan integral, yuca sancochada, plátano horneado o sancochado, batatas o papa campesina, etc.
2. Consomé, sopas, guisos, salsas, ensaladas, etc.
3. Arroz integral, trigo, etc., cocido o en variedades al gusto.
4. Dulces, bocadillos, yogourt, tortas, etc.
5. Frutas frescas y nueces.
6. Te surtido según el gusto.
7. Agua fresca.

Cena:
1. Afrecho, atoles, avena, cereales partidos o sémola, etc.
2. Cachapas, doces, pan integral, etc.
3. Leche tibia o te caliente a gusto.
4. Frutas y nueces secas.
5. Suficiente agua fresca.

Meriendas:
1. Nueces, turrones, dulces criollos, conservas, etc.
2. Jugos naturales, guarapo de caña, agua de coco tierno, brebajes naturales, etc.

3. Yogourt batido.

Cuando haya sed tomar agua fresca a cualquier hora. Helados una vez a la semana pueden ser atractivos.

APENDICE V

Leer Último
Poner en práctica primero
Cumplir siempre

A pesar de la variabilidad individual en cuanto a la capacidad, necesidad, digestión, asimilación cuantitativa, es indispensable señalar la calidad de una dieta como recomendación final para una vida sana, llena de alegría, armonía y vigor.

No consumir:

Café
Aceites refinados o procesados
Frituras en general
Cochino
Embutidos
Enlatados
Bebidas alcohólicas y gaseosas
Aguacate
Chocolate procesado
Tomate
Arroz blanco
Huevos
Azúcar blanca
Harina blanca de trigo
Aditivos y productos químicos
Sabores y colores artificiales
Queso viejo (blanco, amarillo, etc.)
Cigarrillos y estimulantes en general
Chucherías en general
Ropa de material sintético
Evitar cualquier cosa en exceso

Puede consumir:

Alimentos hervidos al vapor, al horno o tostados
Mantequilla sin sal
Leche fresca o en polvo
Papelón, panela, melaza, azúcar moscabada
Miel de abejas
Harina integral de trigo y sus derivados
Vegetales, hortalizas, frutas frescas
Frutas y semillas
Jugos naturales
Arroz y otros cereales integrales
Pollo criollo y pescado fresco (solo en caso necesario)
Ropa de material natural

PAZ SALUD SUERTE

GUÍA PARA ¿QUÉ HACER CUANDO HAY ALTERACIONES DE SALUD?



Fig. 5. Bledo, pira, pira de conejo

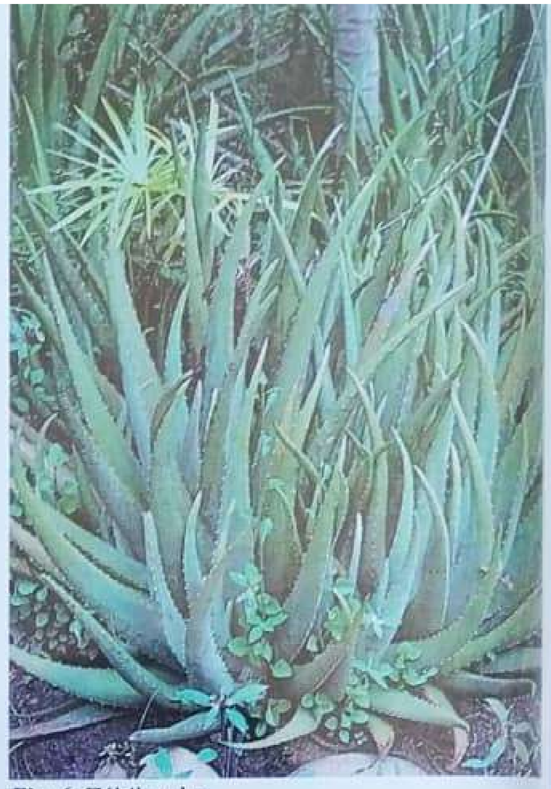


Fig. 6. Zábila, aloe



Fig. 7. Merey, marañón, chorote



Fig. 8. Ananas, piña



Fig. 1. Chimbombó, quimbombó



Fig. 2. Lengua de vaca, rabo de rata, pega-pega



Fig. 3. Helecho tinajero, helecho



Fig. 4. Agave, sisal, cocuy, cocuiza



Fig. 9. Espárrago, pino planchado, helecho alemán



Fig. 10. Vidrio, varilla

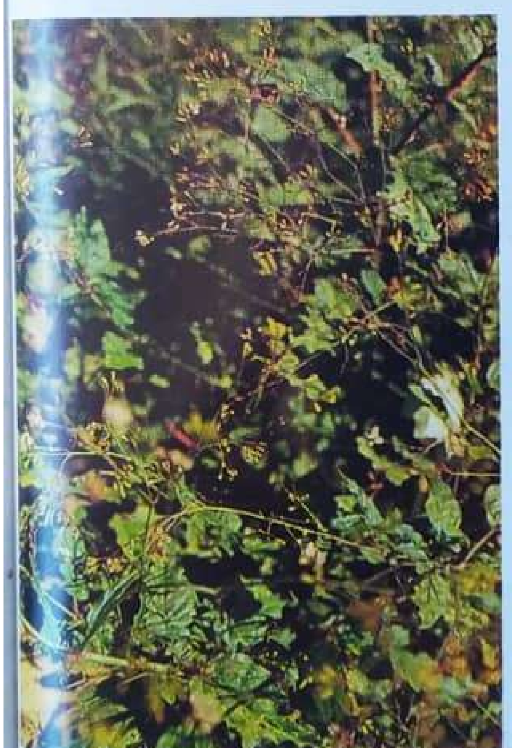


Fig. 11. Tostón, pega-pega



Fig. 12. Libertadora, colombiana, malamadre

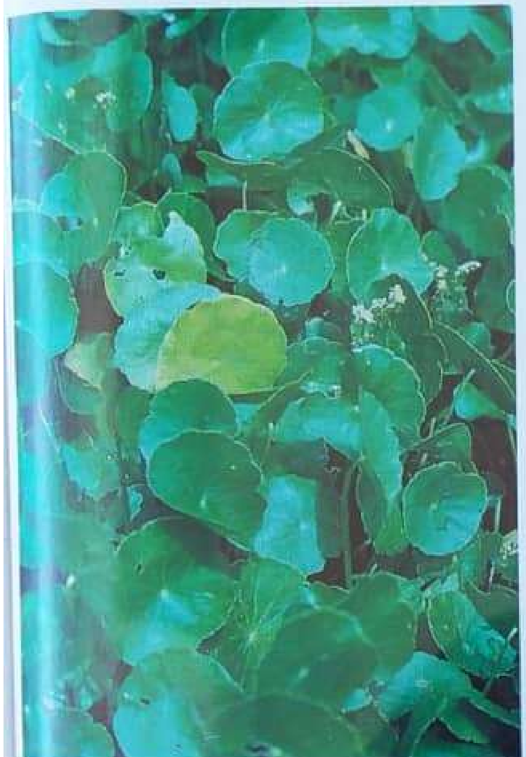


Fig. 33. Locha, lochita, oreja de mono, hierba de agua, berro macho

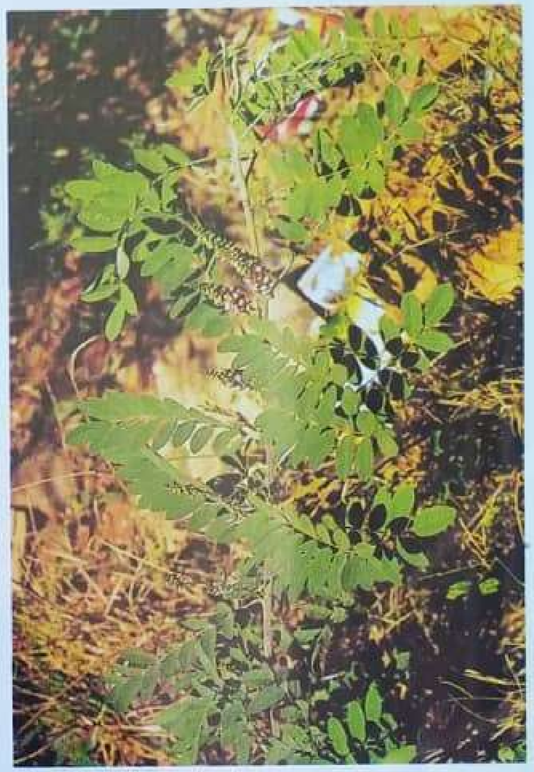


Fig. 34. Añil, camburito



Fig. 35. Ixora, caucho



Fig. 36. Jazmín, jazmín real, jazmín español, jazmín turco



Fig. 37. Piñón, piñol

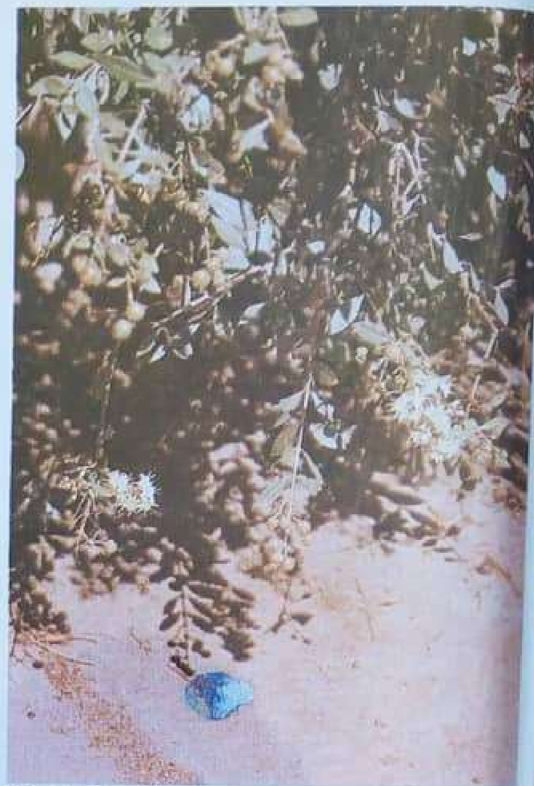


Fig. 38. Resedá



Fig. 39. Estropajo, servilleta de pobre, limpión, esponjilla, cedazo



Fig. 40. Mango



Fig. 41. Guapo, guapito, zulú, guate, arrowroot



Fig. 42. Alhelí, paraíso, alhelí morado

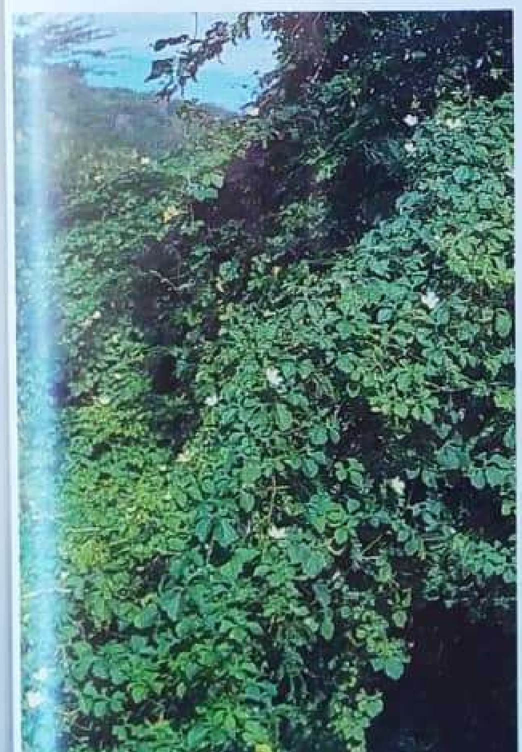


Fig. 43. Cundeamor, jaramillo, pundeamor



Fig. 44. Ben, guareña, desengaño, centauro, gallito, masacar


Fig. 21. Cúrcuma, viernes santo, jengibrillo


Fig. 22. Pelo indio, grama Bermuda


Fig. 23. Corocillo, coquito, coquillo, pata de paloma


Fig. 24. Ñongué, ñongué morado, pedro noche, manzana de diablo



Corocillo, jengibre, semillas de ajonjolí, semillas de cilantro, lentejas, maíz.



Fig. 25. Sape, clavo de pozo



Fig. 26. Botón de seda, clavelito



Fig. 27. Jazmín malabar, japonés, mirto



Fig. 28. Boquera, tripa de pollo



Fig. 29. Santa Lucía, yerba de sabana, cielito



Fig. 30. Algodón



Fig. 31. Rabo de alacrán



Fig. 32. Cayena, cachupina, jaramillo, tulipán, cucarda

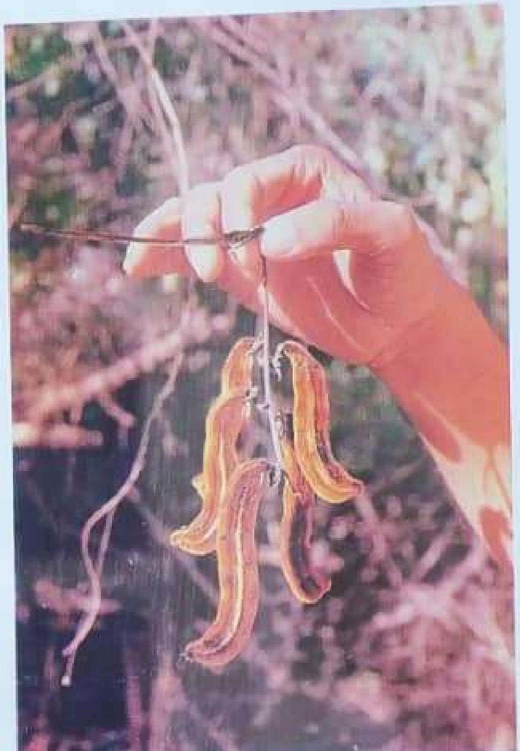


Fig. 45. Pica-pica, pringamosa, chiporroro



Fig. 46. Cambur, plátano, banano, reinoso



Fig. 47. Tabaco, uenaña, yapo, causi, ja



Fig. 48. Albahaca (blanca, morada), toronjil



Fig. 53. Guayabo

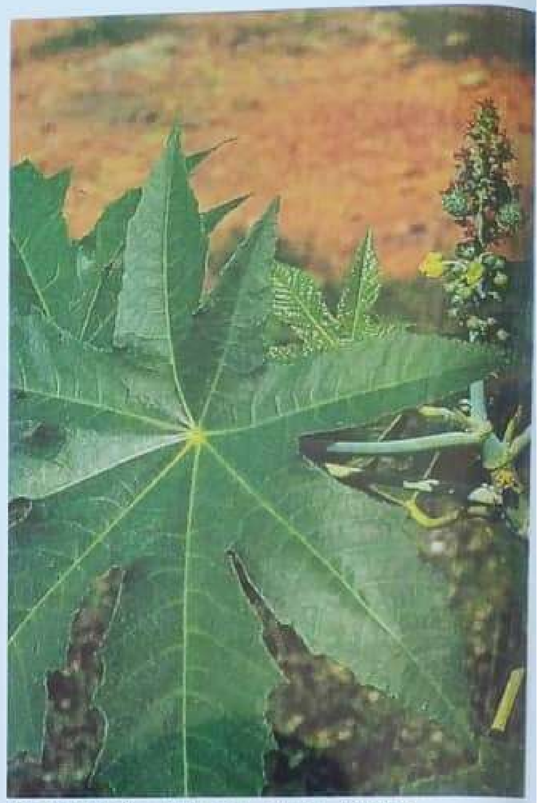


Fig. 54. Ricino, higuera, castor, tártago

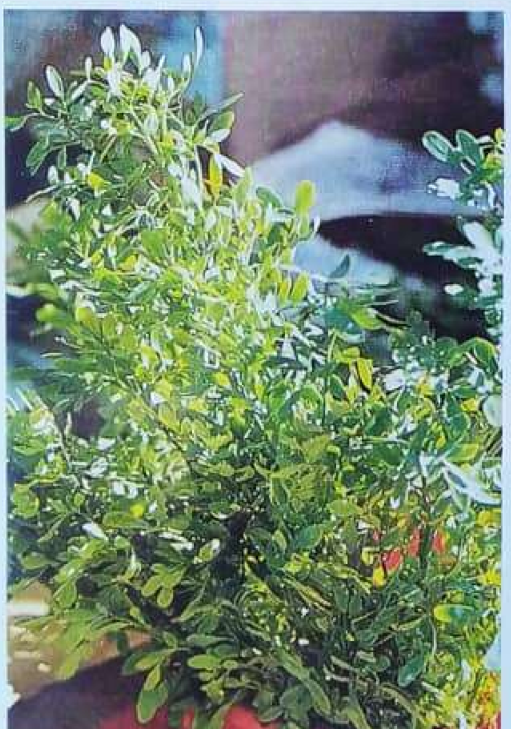


Fig. 55. Ruda



Fig. 56. Escoba negra, escoba de conejo, escobilla



Fig. 57. Hierba mora, yocoyoco

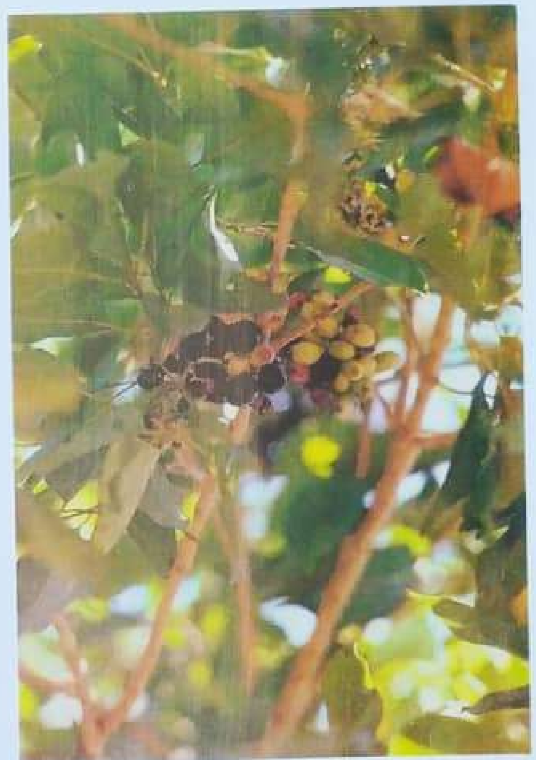


Fig. 58. Pesjua, uvero extranjero, guayaba pesjua

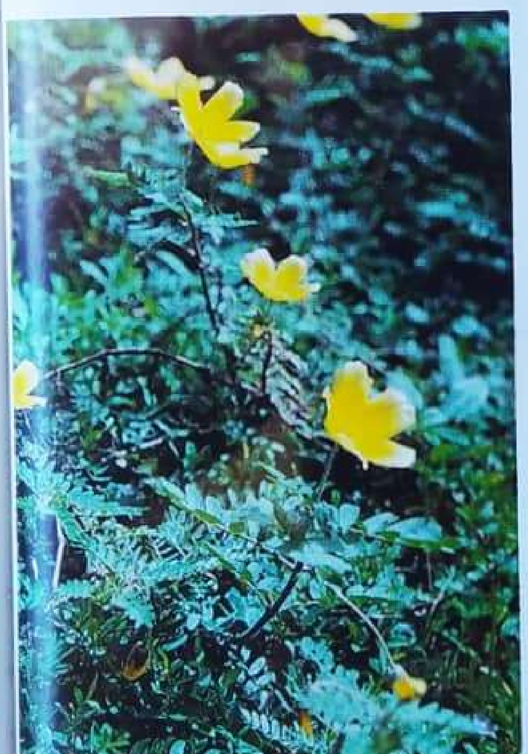


Fig. 59. Abrojo, flor amarilla

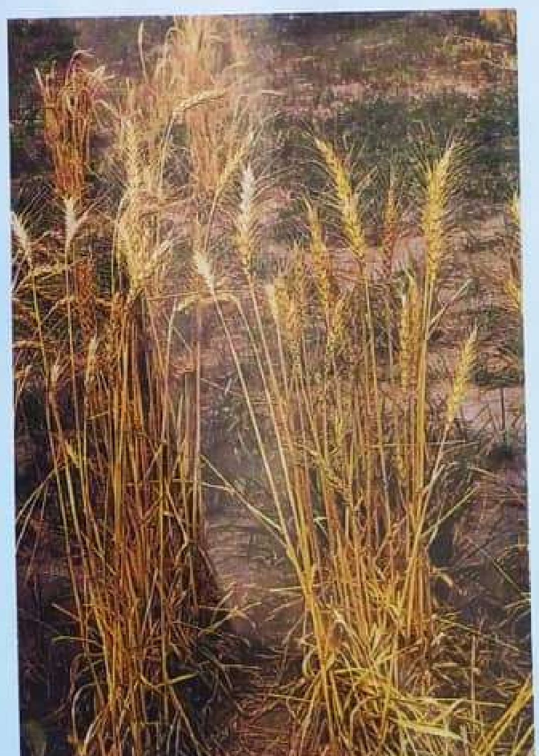


Fig. 60. Trigo



Fig. 49. Arroz



Fig. 50. Flor escondida, huevo abajo, huevo escondido



Fig. 51. Pimienta negra

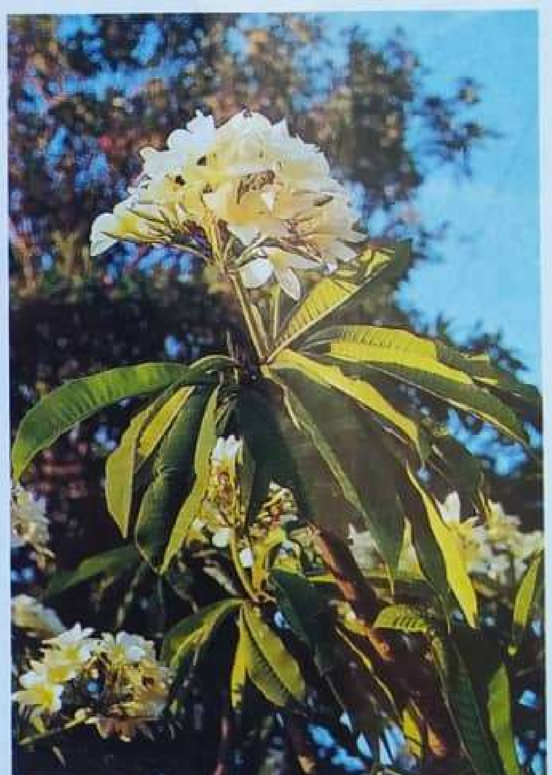


Fig. 52. Flor de mayo, amapola, atapaimo, floripondio